

### 3.3 禁止食用的食物

患者因为长时间的腹泻,本身体质较为虚弱,因此对于土豆、红薯、白萝卜等产气较多的食物应减少食用量,避免肠道发生不适反应。同时,患者自身的抵抗力也减弱,因此应该更加注意饮食卫生,不吃生冷、坚硬食物,不喝酒,不吃辛辣食物和刺激性食物,以保持肠道卫生。

### 3.4 饮食食谱

使用鲜马齿苋 90g 加粳米 100g 煮粥,早、晚服用,可起到较好的止泻效果;将山药 30g、莲子 20g、粳米 100g 混合后煮粥,早、晚服用,有健脾和胃及止泻的效果;可取大蒜 30g,将皮去

除,切成碎末,使用 100g 粳米加 1000ml 清水煮粥,早、晚温服,可以起到止痢、止泻的效果。上述食物需在咨询医生之后才可使用,防止与药物治疗之间存在冲突。

### 4 结束语

慢性肠炎腹泻因为病程较长,药物的干预非常关键,需按照医嘱进行规范化的药物治疗,同时配合规范化的饮食干预,对日常饮食进行规范化处理,并且结合相应的饮食食谱,使用药物和饮食相结合的方式,提升疾病的综合治疗质量,促进疾病恢复。

## 我们的尿里到底有什么?

魏 昊

(广元市中心医院 四川 广元 628000)

【中图分类号】R446.12

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)18-0006-01

尿常规作为临床常见和入院常规检查项目,类似于血液常规检查。尿常规检查能够及时地对人体的泌尿系统进行反馈,在整个检测过程中,包含的检测内容主要有尿液的颜色情况、质地、酸碱度以及相关细胞的含量,比如蛋白、管型、尿糖情况等。在进行上述数据检测时,能够及时地对被检者进行肾脏功能的情况分析,以及为临床的治疗效果进行相关的反馈。本文主要从临床尿常规检查的注意事项及临床意义进行科普说明。

### 1 尿常规检查的注意事项

尿常规检查是入院常规检查必备之一。非紧急情况下,医生会告知患者在第二天早晨进行尿液的采集,这是由于在其他时间段所采集的尿液,在成分以及结果上较晨起的尿液会有一些的误差,晨起尿液中各种成分更加浓缩,尿液检查的结果会更加准确。在住院病人知道第二天需要进行尿常规检查后,在前一天的晚上 9 点就需要停止摄入食物,在检查的当天不能饮食饮水,这样会确保所采集的尿液各种成分能够反映患者的真实情况。患者在进行尿液采集的过程中,要尽量地采集中段尿液,这是由于中段尿液相比于前段和后段尿液更不容易出现污染,所得到的结果会更加准确。护士会在头一天的晚上将采集尿液的尿杯和试管发到患者手中,在拿到尿杯后,要确保尿杯清洁,不能随意使用或污染尿杯,在尿液采集完毕后,立即将试管送至检验科。送检过程中,不要长期放置,避免出现反应而导致标本失去准确性,影响检测结果。女性生殖器的解剖位置比较特殊,在进行尿液采集的过程中,要避免将白带混合在尿液中,一旦出现混合,需要立即更换尿杯和试管,重新采集尿液。对月经来潮的女性,尽量避免在这个时间段采集,也不建议在这个阶段进行尿液检查。

### 2 尿常规检查的意义

尿常规的检查内容主要包括尿液的颜色、酸碱度、尿比重、尿液中各种细胞的成分,亚硝酸盐含量、尿蛋白定性、管型以及尿糖等指标。在常规的检查过程中,一般会对尿液的颜色以及透明度进行辨别。

#### 2.1 尿液的颜色

人体在正常情况下尿液的颜色是呈现出草黄色,如果体检者在自身存在糖尿病或者是尿崩症以及其他疾病情况下,尿液则可能不会有颜色。当然,如果体检者存在黄疸、肝功能异常等情况时,尿液则会出现橘黄色或者是深黄色。如果受检者在检查前长期服用复合维生素 B 或者是柳氮磺吡啶、核黄素等,尿液的颜色会出现深黄色。还有的患者存在泌尿系统结石、

肿瘤,或服用抗结核的利福平等,尿液会出现红色。此外,还可能出现酱油色、红葡萄酒色等,这种情况都需要进一步检测。

#### 2.2 尿液的 pH

人体的正常尿比重范围在 1.015 左右。如果受检者存在高热脱水、高血糖、心脏功能不全等情况,尿液中的尿比重会增高。当然,尿崩症或者是肾脏功能障碍的受检者,尿比重会下降。但是患者自身饮水不足也会影响尿比重的数值,如果一整天没有饮水,尿比重就会上升,饮水过多,尿比重也会随之下降,因此具体情况需要结合尿常规结果以及临床症状和体征进行进一步的判断。

#### 2.3 尿液的酸碱度

在酸碱度的分析上,尿液主要呈弱酸性,pH 值在 6.0 左右。酸碱度的指标和饮食习惯息息相关,肉食主义者尿液的酸碱度一般会偏低,素食主义者尿液的酸碱度一般会偏高。如果尿标本中的酸碱度偏离正常数值,则需要考虑代谢系统以及泌尿系统是否出现异常,例如痛风患者或者是长期服用药物的患者尿液中的酸碱度都会出现偏离正常值。

#### 2.4 尿液中细胞成分

尿液检查中白细胞的检查一般都用参考符号“+”表示,符号越多,表示尿路感染得越严重。当然,红细胞也是采用同样的标记符号,如果红细胞越多,表示泌尿系统可能出现一定的问题,比如结石、膀胱炎、肾小球肾炎、泌尿系统肿瘤等,都会导致尿液中的红细胞数值增多,当然还需要结合相关的影像学检查进一步明确诊断。除了上述指标之外,在尿液检查过程中出现管型结果等情况,考虑是否为部分发热疾病以及急性肾小球肾炎等。尿液中如果白细胞增多,且结合定性试验之后出现阳性结果,需要进一步地考虑是否存在尿路感染的可能性。正常人尿液中亚硝酸盐是阴性,一旦出现尿路感染的情况,亚硝酸盐则显示为阳性。尿常规中尿蛋白含量增多,需要结合肾功能指标进一步判断。尿液中尿糖含量增高,表示可能存在糖尿病。

### 3 结束语

尿常规是通过初步的检查,判断是否存在相关的疾病。当然,大多数的临床疾病需要结合相关的影像学指标和血液指标进一步判断和确诊。因此,在进行尿常规的相关检查之后,如果相关指标出现异常,不需要过于慌张,要结合临床症状和体征,咨询相关的医生进行进一步的检查或及时地接受治疗。因此,尿常规是判断和预测泌尿系统的重要检测手段,也是临床治疗的一项重要辅助手段。