

气象站

今日
阴有阵雨或雷
雨,雨量中到大,西南
风4到5级

24℃~31℃

明日
阴有阵雨或雷
雨,西南风4到5级
阵风6级

25℃~31℃

泌尿健康 学会察颜观色

很多读者上厕所之后会第一时间尽快离开,毕竟谁也不想多呆一秒。但是,如厕小便真不要不当回事,学会察颜观色,也能找出自己健康问题的蛛丝马迹,甚至能及早发现健康疾患。

南京市中西医结合医院泌尿外科主任医师陈卓介绍说,正常新鲜的尿液颜色为淡黄色,透明、无沉淀浑浊现象。饮水量、冷暖、体温的变化,以及食物、药物的作用,都会影响尿色的深浅,如喝水多时尿量较多、尿量增多,喝水少而出汗多时尿变浓,颜色就转为深黄。我们每个人的身体健康状况,都能够从尿液颜色的改变上反映出来,尤其是以下六种尿色,一定要提高警惕。

红尿 肉眼可见的红颜色的尿液一般是血尿,血尿是指尿中有超过正常量的红细胞,当一升尿中含血量超过一毫升时,尿显红色,肉眼可辨,叫肉眼血尿,这是常见

的一个症状。发生血尿常见的疾病有泌尿系统疾病,如肾、输尿管、膀胱、尿道结石、肿瘤、感染、结核、前列腺增生等,年轻患者以泌尿系统结石最常见,老年患者有时口服抗凝药物也会出现血尿。

白尿 又称为乳糜尿,由于脂肪乳浊液进入尿中,好像牛奶一样,有时混有白色凝块或血液。此症状意味着体内淋巴管有病变。导致乳糜尿的常见疾病是丝虫病。此外,劳累或吃高脂肪食物时白尿也可能出现。

脓尿 泌尿道化脓性感染,脓汁混入尿中,使尿呈脓汁样或混浊,常悬浮有絮状物,静置后有较多白色沉淀物。患有肾盂肾炎、肾积水、肾结核或因梗阻、异物引起的尿路感染等疾病的患者,即可见到这种尿。

茶尿 血液中的胆红素经肝脏转化后变为尿而排出体外。所以,一旦肝脏有病,

不仅胆汁储留,而且未经肝脏加工的胆红素还会直接进入尿液,使尿呈现黄如浓茶样颜色。黄疸型肝炎、肝硬化、胆囊炎和胆石症等疾病,都可出现这种尿色。

黑尿 黑色尿比较少见,常常发生于急性血管内溶血的患者,如恶性疟疾患者,医学上称黑尿热,是恶性疟疾最严重的并发症之一。此外,黑尿还可见于酚中毒、黑色素瘤、尿黑酸病。

酱油尿 引起酱油色尿最常见的疾病是阵发性睡眠性血红蛋白尿。此外,亦可见于急性肾炎、急性黄疸型肝炎、肾脏挤压伤、大面积烧伤、溶血性贫血、错型输血,甚至剧烈的运动后,尿液也可似酱油色。

陈卓提醒,尿液如果出现以上颜色的变化,要及时到医院相关科室就诊,明确诊断,对症治疗。

通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

乔医生

58682373
(周一至周五9点-17点)

210092 南京市
江东中路369号
南京晨报乔医生收

扫描二维码,登
录南京晨报乔医生
(微信号 njcbqys-
xhby)官方微信,就
可预约南京各大医
院专家号。



健康问答

马先生 31岁,右侧疝气每年都要发作两三次,备感痛苦,请问有什么治疗方法能解决?平时要注意什么?

南京市中医院普外科主任 盛玉祥 腹股沟斜疝,也就是老百姓口中的“疝气”,腹外疝是腹腔内脏器或组织连同腹膜壁层,经腹壁薄弱点或孔隙,向体表突出所致。腹股沟疝就是其中一种。要想使腹股沟疝治愈,目前临床上仍然以手术治疗为主。马先生年龄较大,建议前往正规医院,配合医生检查右侧疝气情况,完善术前相关检查,再做进一步治疗。专家门诊时间:周四上午。

周女士 24岁,从事夜班工作,隔一段时间就出现口腔溃疡,有时一两个,有时四五个都有的,特别疼,请问该怎么调理?

南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔黏膜病科 王翔 复发性阿弗他溃疡,也称为复发性口腔溃疡,是最常见的口腔黏膜疾病。女性好发,和遗传因素、免疫因素、精神心理因素、环境因素等均有关。表现为刺激痛明显、反复发作和可以自愈的典型特征。日常生活上,应注意避免熬夜,劳逸结合,荤素均衡,避免辛辣刺激食物和干硬摩擦的食物,例如花生瓜子炒货、油炸食物、火锅麻辣烫等刺激性食物。牙膏选用不刺激的儿童牙膏,牙刷选用软毛牙刷,刷牙时需要动作轻柔,方法得当,避免横刷。可以到南京市口腔医院口腔黏膜病科就诊,口服或局部药物治疗,减少复发,促进愈合。专家门诊时间:周五上午、周六上午。
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康提醒

皮肤莫名红斑加疼痛
尤需警惕隐翅虫皮炎

近日,南京市中医院皮肤科门诊接诊了多位皮损奇特的患者,好几位患者反映,都是一觉醒来或者突然发现皮肤灼痛、痒痛。皮肤上还有像鞭子抽打过的红色斑片。这突如其来红斑到底是什么?接诊的南京市中医院皮肤科副中医师介绍,造成这些皮损的元凶是隐翅虫皮炎。

阙雷介绍,该病皮损常见于面、颈、四肢等暴露在外的皮肤部位。其皮损多为条索状、斑片状或点状水肿性红斑,红斑上布满密集的丘疹、水疱、脓疱,部分脓疱融合成片,可出现糜烂、结痂。当伤及眼周皮肤时,常常肿胀明显。患者患病后,受伤部位皮肤会感觉到不同程度的灼热、疼痛或瘙痒。严重时甚至出现发热、头晕等全身症状。病程多在1周左右,愈后局部可留有暂时性的色素沉着。如果皮肤损伤特别严重的,也可能会有浅表疤痕。

专家提醒,预防该病的发生,首先要注意居住环境卫生,尽量保持通风、干燥。同时夏季卧室的纱窗要关好。如果虫子停留在身上,避免直接在皮肤上拍打虫体。另外,合理用药,避免皮肤损伤加重很重要。如果发生了隐翅虫皮炎,需要及时就医,在医生指导下用药治疗。

一般情况下,无糜烂、渗液时,可外涂炉甘石洗剂或者糖皮质激素软膏。如果水肿或者渗出明显时可用5%碳酸氢钠溶液湿敷。如果有继发感染应予以抗感染治疗。病情严重的可在医生指导下酌情口服抗组胺药物或糖皮质激素。另外,马齿苋、蒲公英等清热解毒的中药内服、外敷,对该病亦有治疗作用。
通讯员 张明 莫真凡
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

门诊故事

男子脚趾肿胀以为痛风
一查竟是反应性关节炎

一个月前,南京市第一医院风湿免疫科门诊来了一位年轻的男性患者小张,35岁,一跛一跛地走进了诊室,满脸痛苦的表情。一坐下来,就说:医生,我痛风又发作了!快帮我打一针止痛吧!

接诊的苏定雷主任医师让小张脱去鞋袜,仔细看了一下他肿胀的脚趾,左脚两个脚趾红肿得像个小香肠一样。苏定雷心里已经有了初步的判断,详细询问病史,小张的病情真相逐渐浮出水面。

小张的病情要从几个月前说起。去年10月,他的阴茎上突然出现了红斑,伴随着瘙痒和不适。他到当地医院泌尿外科就诊,医生检查后发现龟头处有些发炎破溃,诊断为龟头炎,给他用了些局部消炎药,但好转不明显。

到了今年1月,小张经过多方求治,龟头炎终于有所缓解,但眼睛又出现了不适:右眼发红,看东西也比较模糊。到眼科就诊,经检查诊断为右眼葡萄膜炎,用了激素滴眼液等药物,治疗一段时间后逐渐恢复正常。

可是好景不长,今年4月,小张突然出现左足背部红肿,而且疼得走不了路。他到当地医院急诊就诊,抽血查尿酸并不高,但医生根据经验,还是下了痛风的诊断,并

开了一些消炎止痛药,足背肿痛也渐渐好起来。

但一个月前,他的两个脚趾又红肿疼痛起来,服用之前医生开的止痛药,效果并不好。所以才有了开头那一幕。

为了完善相关检查,以明确诊断,苏定雷建议小张住院诊治。管床的任启洁医生仔细观察了小张的脚趾,红肿得像根腊肠一样,并不像常见的痛风性关节炎。又仔细询问了小张的病史,追根溯源,一直问到了去年10月份出现的龟头炎。此外,通过询问家族史,任医生还发现了一个重要的线索:小张的父亲患有强直性脊柱炎。

经过一系列实验室检查——多次查血尿酸正常,而HLA-B27基因阳性,结合小张近几个月来陆续出现的龟头炎、眼葡萄膜炎、关节炎及腊肠趾,小张所患疾病背后的谜团终于被揭开:他得的是反应性关节炎!

经过规范的治疗,小张的症状很快得到了缓解。他的脸上再次露出了笑容。他感慨地说:原来我得的不是痛风啊!多亏了风湿免疫科医生的细心诊断和治疗!

苏定雷介绍,反应性关节炎是指在身体其他部位感染期间或之后不久出现的关

节炎,但未在病变关节中检出病原微生物。

反应性关节炎与强直性脊柱炎同属脊柱关节炎(SpA)这一类疾病,二者具有很多相似的临床表现,如与HLA-B27基因密切相关,可出现肌腱附着点炎、眼葡萄膜炎等。

苏定雷说,反应性关节炎的临床表现包括以下四种,如果出现两种以上,建议至风湿免疫科就诊。

1. 前驱性肠道或泌尿生殖道感染症状:如腹泻或尿道炎。大部分患者并不知道关节炎可能与感染相关,因此并不会主动报告感染史,所以医生需要仔细询问。

2. 中轴和/或外周的关节骨骼症状和体征。外周关节炎:如膝、踝等关节肿痛;附着点炎:如足跟肿胀、指/趾炎、腊肠指/趾、中轴部痛,尤其是炎症性腰痛。

3. 关节外症状和体征。眼部症状:如结膜炎、前葡萄膜炎,泌尿生殖道症状:如尿道炎、龟头炎、前列腺炎、宫颈炎、胃肠道症状:如腹泻、口腔病变:如无痛性黏膜溃疡,类似银屑病指/趾甲改变。

4. 遗传易感性。30%~50%的反应性关节炎患者HLA-B27阳性。

通讯员 孙忠河
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

养生大家谈

夏至将至,营养专家支招健康养生

明天进入夏至节气,标志着夏天的真正到来。此后气温会继续升高,人的身体也会出现一定的不适。随着气候变化,人体的体温调节、代谢及消化、循环、内分泌等都会有明显变化,南京市第二医院营养科主管医师王霞提醒您,夏季一定要科学养生,不要因为措施不得当,反而损害了身体健康。

夏季饮食,避免两大误区

误区一 夏季吃凉面比吃热面好
炎热的夏季吃点爽口的凉面,可以在一定程度上解暑。然而,夏季吃凉面却不如吃热面对健康有利。王霞表示,夏季是胃肠道疾病多发季节,其中不少疾病发生都是饮食不洁所致。夏季气温高,细菌繁殖快,如果经常吃到不卫生的凉面很容易诱发胃肠疾病。此外,老年人、孕产妇、脾胃虚寒

者,也不适合吃较多凉面。夏季天气炎热,很多人都用空调来调节室内温度,这就导致人体出汗减少,此时,吃热面有助于让身体适度出汗,带走体内的暑湿之邪。

误区二 绿豆汤、凉茶饮料等适合所有人解暑

为了防暑降温,很多人喜欢在家煮绿豆汤喝。绿豆汤虽好,但不要多喝,更不能当水喝。属于寒凉体质的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症者,不能多喝绿豆汤,否则加重症状,甚至引发其他疾病。

科学饮食,夏天这样吃

1. 夏至时节,低脂低盐
王霞建议,夏至到来,饮食应以低脂、低盐、清淡饮食为原则,如果过食油腻食物,会伤害脾胃。

天气炎热,若食欲不好,可用各种营养粥来开胃,如荷叶粥,可醒脾开胃,有消暑解暑、养胃清肠、生津止渴的作用。绿豆粥,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。扁豆粥,能清暑化湿、健脾止泻。此外,红豆粥、银耳粥、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。

若出汗多,除了喝营养粥,还应适当多吃酸性食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等。

2. 夏至时节,适当吃苦
夏至时节还应吃一些苦味食物,研究表明,苦味食物中含有氨基酸、生物碱、维生素、苦味素、微量元素等成分,帮助消化、增进食欲,具有促进血液循环、舒张血管、清心除烦等作用,可食的苦味食物有苦瓜、芹菜、蒲公英、苦菊、黄瓜、鸡毛菜等。

通讯员 张诗蕴
南京晨报/爱南京记者 戚在兵