



血尿了怎么办？

血尿是指因某些疾病导致尿液中红细胞数量超过一定范围，血尿分为镜下血尿和肉眼血尿。镜下血尿需借助显微镜发现，数据反馈在检查报告中。肉眼血尿则是肉眼能直接观察到尿液呈血样或洗肉水样。本文指导大家根据尿液颜色及症状分辨是否为血尿，以及及时发现疾病尽早就医。

如何辨别真假血尿？

真性血尿是指尿液中的红细胞明显高于正常值，医学上分为镜下血尿和肉眼血尿。

(1) 镜下血尿 在显微镜下观察到尿液中红细胞高于正常值，但肉眼看不见尿液颜色有明显的变化，这种血尿大多是体检发现的。

(2) 肉眼血尿 顾名思义就是肉眼看得见的尿液变红，肉眼血尿里有大量红细胞，红细胞的数量会决定血尿颜色的深浅，尿液中红细胞越多颜色也就越深，如果出血很严重，尿液中还会出现血凝块。

综上所述，一旦出现红色的尿液，首先看看自己最近有没有摄入可能导致尿液变红的食品或药品，一般假性血尿在停用相关食品、药品后就会逐渐消失，对身体健康基本上没有影响。

哪些原因会引起血尿？

临床上引起真性血尿的原因有很多，大多是泌尿系统疾病。首先我们要排除功能性的血尿。比如：常发生于中青年人的剧烈运动性血

尿。其特点是：在运动后出现，休息后缓解，一般对健康影响不大。然后逐个排除有可能导致血尿出现的疾病：

(1) 泌尿系感染 如急性膀胱炎、急性肾盂肾炎等，常见于女性患者，这些泌尿系感染常常会有尿频、尿急、尿痛、发热和腰痛等伴随症状。另外泌尿道畸形（肾盂输尿管连接部狭窄、结石术后输尿管狭窄、输尿管囊肿、后尿道瓣膜）也可导致泌尿系感染，进而出现血尿。泌尿系结核也可导致血尿，同时会伴有低热、盗汗、消瘦，以及严重的尿频、尿急、尿痛症状。休息后可缓解。

(2) 泌尿系结石 肾盂、输尿管、膀胱和尿道等结石都可能出现血尿，因为结石在移动时会划破泌尿道粘膜导致出血，但很多肾结石和一些静止不动的输尿管结石也只会有一过性的肉眼血尿或者镜下血尿。常伴有腰痛、下腹部放射性疼痛，及尿频、尿急、尿痛症状。休息后可缓解。

(3) 泌尿系肿瘤 泌尿系统任何部位的肿瘤都有可能引起血尿，泌

尿系肿瘤引起的血尿往往是无痛性的肉眼血尿，容易被忽视。肾癌、肾盂癌、输尿管癌导致的血尿程度较轻，发现肉眼血尿时常常已是肿瘤晚期，因此出现无痛性肉眼血尿时，务必要重视，需到医院查明原因。膀胱癌血尿相对较常见，需在憋尿的情况下做彩超，可发现肿瘤，必要时查膀胱镜明确诊断。

(4) 泌尿系损伤 这种血尿出现往往是在受外伤之后，比如骑车摔倒撞击到了腰部，高处坠落下、刀伤。肾挫裂伤引起血尿是比较危险的，可能导致失血过多而休克，需要前往医院紧急处理。

(5) 前列腺增生 研究发现约20%前列腺增生患者出现过血尿症状。前列腺增生发展到一定程度，体积增大，突到膀胱中，前列腺的表面血管怒张、血管增殖，毛细血管破裂引起出血。血尿有轻有重，有的患者的尿像西瓜水一样的颜色，呈粉红色；还有一些患者膀胱里面充满了血块，导致尿道堵塞、排尿困难。血尿是前



列腺增生出现的一个严重并发症，一旦出现血尿，多建议手术治疗。当然，前列腺增生导致的血尿，还要跟前列腺癌的出血，或是膀胱结石、膀胱肿瘤引起的出血鉴别。

(6) 内科疾病 除了泌尿外科疾病会导致血尿外，一些内科疾病也可能出现血尿，比如肾内科的急性肾小球肾炎、紫癜性肾炎和狼疮性肾炎等肾小球源性的血尿和血液科的血友病、血小板减少性紫癜等因凝血功能差导致的泌尿系出血。

从上面的分析可以看出，引起血尿的原因有很多，有些疾病还很严重，需要紧急处理。如果出现了血尿，应尽早去医院泌尿外科检查，初步检查一般包括尿常规和泌尿系彩超，必要时需要检查尿路CT。对于血尿，及时就医和正确诊断很重要。

广西壮族自治区
南溪山医院泌尿外科 朱良振

腰椎间盘突出症的日常护理

腰椎间盘突出症是指由椎间盘退行性变所致，纤维环破裂，髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出的一系列症状和体征的综合征。腰椎间盘突出防治不当，将会影响到患者正常生活，严重的话还会导致瘫痪等情况，因此一定要予以重视。下面就为大家介绍一下腰椎间盘突出症的日常护理对策。

腰椎间盘突出有哪些危害？

(1) 腰痛 腰椎间盘突出症患者常有腰痛的症状，主要是由于髓核突出后刺激了神经根、马尾神经所表现的症状。

(2) 下肢放射痛 多发生在腰4、5与腰5骶1间隙，表现为从下腰部向臀部、大腿后方、小腿外侧直到足部的放射痛，在咳嗽、打喷嚏及用力排便时加重。

(3) 马尾综合征 腰椎间盘突出症可引起大小便功能障碍，性功能障碍和下肢不完全性瘫痪等。

(4) 麻木 主要表现为上肢和下肢的麻木，甚至出现刺痛、灼痛等感觉异常。

(5) 间歇性跛行 腰椎间盘突出症患者大多有腰痛病史，在行走时，由于压迫神经根，下肢会出现疼痛、麻木等症状。

腰椎间盘突出怎样进行日常护理？

(1) 饮食调理 腰椎间盘突出症患者应多食含钙、磷、蛋白质食物及维生素丰富的蔬菜、水果等。饮食不宜过饱，少食多餐。在饮食上

应注意避免进食辛辣刺激性的食物，如辣椒、胡椒、芥末等。应多吃一些含钙的食物，如牛奶、酸奶、虾皮等，还可以多食用含钙丰富的食物，如牛奶和奶制品，鱼中含有丰富的维生素D，可以促进钙吸收。此外还要注意多补充维生素B₁以及维生素B₂。注意避免高糖高盐饮食及进食高脂肪类食物。

(2) 注意保暖 寒冷会使血管收缩，供血减少，造成肌肉、韧带、关节囊的伸展能力降低，对椎间盘的压力增大，如果加上鲜少活动，腰椎间盘突出患者肌肉、韧带、关节囊的伸展能力将下降，对椎间盘的压力增大。因此一定要注意保暖，不要久坐。坐椅子时最好在腰下垫一个软垫，不要使腰悬空。如果坐小板凳，一定要注意支撑腰背部的硬板，最好在腰部放一个小枕头或靠垫，减轻腰部肌肉和韧带的负担。当长时间站立时，可以穿高帮的鞋子和其他辅助工具。

(3) 预防便秘 长期便秘，就会导致肠道蠕动减慢，肠道内容物通过不畅，进而导致腰椎病患



者腰背痛症状加重，因此必须预防便秘发生。患者在日常生活中，可以多吃一些富含高纤维食物，如燕麦、玉米、芹菜、香蕉、苹果等，这些食物可以促进胃肠蠕动，促进排便。

(4) 日常锻炼 加强腰背肌锻炼，增强脊柱的稳定性，是防治腰椎间盘突出症的有效措施。患

者可以练习小飞燕、五点支撑、游泳等运动，这些运动能加强腰背部肌肉锻炼，改善腰部血液循环，减轻椎间盘内压力，防止症状加重。这些运动要选择合适的运动场所，并规划合理的锻炼时间，在专业人员的指导下进行。

(5) 功能性锻炼 腰椎间盘突出症患者在急性期要卧床休息，腰部用硬板床，疼痛期间可以垫一个硬枕，睡觉时在腰部加一个薄垫子。卧床休息一周后可在腰下垫一个小枕头或软垫，以缓解腰部肌肉紧张。待病情基本缓解后，可根据自己的情况，循序渐进地进行腰背肌功能锻炼，这样可以减轻症状，减少复发。患者在康复期和恢复期可根据自己的情况进行锻炼。锻炼时，可以先从小幅度、慢速度运动开始，逐渐增加运动量。但要注意循序渐进，不要急于求成。在腰椎间盘突出症康复期或恢复期应坚持坐立活动。坐立时尽量保持脊柱正直，避免弯腰、扭腰等动作。

总之，腰椎间盘突出症是一种常见的疾病，由于其发病原因复杂，往往易被大家忽视。该病患者在平时生活中应当加强护理，在出现疾病症状时及时就诊，减少疾病的复发和加重。

北海市卫生学校附属医院 张忠怡