

尿液常规检验的全面解读

尿液是我们身体里最常见的排泄物，身体每天都会产生尿液。尿液对于人体健康来说可不仅仅是排泄物这么简单，它能反映出很多健康问题。其中，尿常规检查就是一项非常常见的检查。

何时需要做尿常规检查

并不是所有的疾病都需要做尿常规检查，由于尿液能反映的病症数据是有限的，我们只在特定的几种情况才去做尿常规检查。当泌尿系统有炎症、结石、结核、肿瘤、肾移植排斥反应、肾功能衰竭等情况时，尿液成分会发生变化；当某些疾病引起血液成分改变时，尿液里也可能出现成分的相应变化，比如糖尿病、黄疸等情况。

尿常规检查价格便宜，而且对人体无创伤，没有痛苦，更容易被接受。所以对于泌尿系统疾病和某些复杂的全身疾病，尿常规都可以成为协助诊断和观察治疗效果的常用检查。

尿常规检查的重要性

尿常规检查是通过对尿液的外观、化学成分及显微镜下有形成分的分析，来评估泌尿系统及全身其他系统的健康状况。它在现在的医疗检查中扮演着非常重要的角色，通过尿常规可以发现很多身体的问题，帮助医生进行判断和诊断。

1. 早期发现疾病 许多疾病的早期，如糖尿病、肾脏疾病、尿路感染等，都可以通过尿常规检查发现问题，一旦患有以上病症，尿液的一些指标就会出现异常。

2. 监测疾病进展 对于已经确诊的疾病，尿常规检查可以帮助医生监测疾病的进展和治疗效果，可以和发病的不同阶段进行对比，作为治疗的参考。

3. 指导治疗 根据尿常规检查的结果，医生来了解病情的走向，根据目前的身体状况，医生可以调整治疗方案。

尿常规反馈的疾病

1. 泌尿系统感染 尿液中的白细胞增多是泌尿系统感染的一个重要指标。常见的泌尿系统感染包括尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等。通过尿常规检查，我们可以及时发现并治疗这些感染，避免病情恶化。

2. 肾脏疾病 肾脏是人体重要的排泄器官，如果肾脏出现问题，最先通过尿液表现出来，比如肾小球肾炎、肾病综合征等。



3. 糖尿病 尿液中的葡萄糖含量是一个重要指标，可以帮助诊断糖尿病和查看患者血糖是否控制良好，有助于医生及时采取治疗措施。

除了上述疾病外，尿常规检查还可以提示其他疾病的存在，如结石、肿瘤等。例如，尿液中的红细胞增多，可能提示泌尿系统结石或肿瘤的存在。

总而言之，尿常规检查虽然简单，但是作用却非常大，它能揭示身体许多重要的健康信息，帮助医生及时发现我们身体潜在的健康问题，发现问题才能做到早治疗。所以，我们应该重视尿常规检查，定期体检，保持健康的生活方式，确保身体健康。

常德市桃花源风景名胜区内中心医院
(桃花源镇中心卫生院)
检验科 杨莉

孕前超重高危孕产妇应注意什么？

随着生活水平的提高，我国成人超重、肥胖的趋势有增无减。在各地妇产科诊室孕前 BMI 超过 28（肥胖）的患者十分常见。她们不仅是妊娠期糖尿病、高血压的高发群体，也更容易生产巨大儿，增加产科并发症。因此，妊娠期体重管理成了孕前超重高危孕产妇管理的重要部分。

保证充足均衡的营养

1. 改变食物结构 每餐中碳水、蛋白质、果蔬粗纤维比为1:1:2。用慢碳代替快碳即用玉米、红薯、南瓜、山药、全麦等升糖较慢的优质碳水代替粥、面、米粉等升糖较快的碳水。保证足够蛋白质的摄入，增强饱腹感。适当补充维生素。不要害怕脂肪，每天保证适量优质脂肪的摄入，即每天补充一把坚果，既可以补充维生素、微量元素，又补充了优质脂肪。

2. 注意食用量 每餐保证6~8分饱，不过饮，过食。

3. 改变烹饪方式 清淡饮食，减少油炸、油煎，高糖、高油、高盐的烹饪方式。

4. 定时就餐 早餐尽量在8点之前完成。每餐按时、按量避免过饥或过饱。

5. 减慢进食速度 大口吃、快速吞食物会加重肠胃的消化负担，没经过充分的咀嚼，饱腹感不强则会增加食物摄入量。而每口饭咀嚼20~30下，经过充分咀嚼的食物能使人更快地获得饱腹感，从而减少食物的摄入。

进行适当的运动

俗话说“管住嘴，迈开腿”。适当的运动对体重的控制也很重要。但孕妇不能进行剧烈运动，可以选择散步、游泳、跳舞、孕妇瑜伽等运动方式。运动时间的控制因阶段不同而异。孕早期建议运动时间半小时至一小时；孕中期胎儿较稳定，运动时间可增加至半个小时到一小时；孕晚期接近生产运动时间建议缩短至半个小时，避免劳累。运动频率建议每周运动3~5天，保证适当的休息，劳逸结合。孕妇运动还要结合自身的身体状况，如出现流产、早产、前置胎盘出血等情况需卧床休息，不要强行运动，以免造成不良后果。

养成良好的生活习惯

孕期代谢会增快，而代谢少不了水的参与，每天保证8杯温开水，每杯250毫升左右。早上起来空腹喝一杯温开水能增加胃肠蠕动、促进胃肠排空。保证充足的睡眠，每天保证7~8小时优质睡眠，中午加20~30分钟，规律的作息、充分的休息可以提高人体的代谢水平。从而更好地控制体重。

孕期只能控制体重，不能减肥，孕妈妈体重增加不仅要提供胎儿生长发育所需的营养，母体液体增加、脂肪积累及胎儿附属物包括胎盘、脐带及羊水的生长也需要营养支持。因此肥胖孕产妇孕期体重也要适度增长，控制在5~9千克之间，不建议减肥。这就让孕妇陷入了两难。理想的做法是孕前减重，但这意味着女性要在孕前获知这些知识。

合理的饮食、适当的运动、多喝水、保证充足的睡眠是孕期体重管理的重要方法，但孕前减重可能比孕期控制体重更有效。

湖南省益阳市桃江县牛田镇中心卫生院
妇产科 张胜花

肾功能生化检验的临床应用与意义

在医疗领域，各种检验手段是医生诊断疾病、评估健康状况的重要工具，其中肾功能生化检验占据着关键的地位。通过对血液和尿液中特定成分的分析，肾功能生化检验能够为我们提供关于肾脏功能的详细信息，对于疾病的早期发现、诊断、治疗监测以及预防并发症都具有不可忽视的作用。

肾脏是人体重要的排泄器官，它负责过滤血液，清除体内的代谢废物和多余水分，同时调节电解质和酸碱平衡，维持机体内环境的稳定。当肾脏功能出现异常时，这些生理过程会受到影响，从而导致一系列健康问题。

肾功能生化检验常见项目

1. 肌酐 肌酐是肌肉代谢产生的一种废物，通常由肾脏排出体外。当肾功能受损时，肌酐在血液中的浓度会升高。因此，血肌酐水平是评估肾功能的常用指标之一。但需要注意的是，其对于早期肾损伤的敏感性相对较低。

2. 尿素氮 尿素氮是蛋白质代谢的终产物，其血液浓度也能反映肾脏的排泄功能。在肾功能不全时，尿素氮水平会上升。不过，尿素氮的升高还可能受到其他因素的影响，如高蛋白饮食、消化道出血、心功能不全等，因此在解读结果时需要综合考虑。

3. 尿酸 尿酸是嘌呤代谢的产物，肾脏对尿酸的排泄出现障碍时会导致血尿酸升高，长期高尿酸血症不仅可能引起痛风，还可能对肾脏造成损害。

此外，尿酸水平的检测对于诊断和监测某些肾脏疾病也具有一定的参考价值。

4. 胱抑素C 是一种较为新的肾功能标志物，它产生速率恒定，不受年龄、性别、肌肉量等因素的影响，能够更敏感地反映早期肾功能的变化，对于肾脏疾病的早期诊断具有重要意义。

除了上述指标，通过一些公式估算肾小球滤过率（GFR）也是评估肾功能的重要方法。GFR表示单位时间内两肾生成滤液的量，是衡量肾脏功能的关键指标。常用的估算公式包括基于肌酐的公式（如Cockcroft-Gault公式、MDRD公式等）以及基于胱抑素C的公式。

肾功能生化检验的临床应用

1. 对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者，定期进行肾功能检查有助于早期发现

肾脏损害。早期发现并采取相应的治疗措施，可以延缓肾病的进展，保护肾脏功能。

2. 在急性肾损伤的诊断中，肾功能生化检验能够提供关键的诊断依据。例如，在药物中毒、严重感染、创伤等情况下，肾脏可能突然受到损伤，血肌酐、尿素氮等指标的迅速变化可以帮助医生及时判断病情。

3. 肾功能生化检验对于肾脏疾病的治疗监测也具有重要意义。在肾病患者接受治疗的过程中，定期检测相关指标可以评估治疗效果，调整治疗方案。例如，对于使用某些具有肾毒性药物的患者，通过监测肾功能可以及时发现药物对肾脏的不良影响，以便调整用药剂量或更换药物。

桃花江中心医院
检验科 薛文辉