

尿常规与肾功能检查：守护你的“排水系统”健康

刘春洁 滦平县中医院

肾脏被誉为身体的“排水系统”，它们不仅负责过滤血液，清除废物和多余的水分，形成尿液排出体外，还参与调节电解质平衡、血压以及红细胞生成等重要生理功能。为了维护这一复杂而精细的系统健康，尿常规与肾功能检查成为临床上不可或缺的检测手段。本文将详细介绍这两项检查的意义、步骤及注意事项，帮助大家更好地理解 and 利用这些检查来守护自己的肾脏健康。

一、尿常规检查：尿液中的健康密码

尿常规检查是一种通过分析尿液成分和特征来评估泌尿系统健康状况的重要方法。它主要包括尿液外观检查、尿液化学分析和尿液显微镜检查三部分。

尿液外观检查：医生首先观察尿液的颜色、透明度和泡沫情况。正常尿液呈淡黄色，透明澄清，无过多泡沫。尿液颜色变深或浑浊可能提示有感染、出血或肝脏疾病等问题。

尿液化学分析：利用试纸条或自动化分析仪检测尿液的pH值、蛋白质、葡萄糖、酮体、胆红素、亚硝酸盐等指标。正常情况下，尿液中蛋白质、葡萄糖、胆红素等物质含量极少或不存在。若检测结果异常，可能提示肾脏疾病、糖尿病、肝病等问题。例如，尿蛋白升高常见于肾炎、肾病综合征；尿糖升高则是糖尿病的典型指标。

尿液显微镜检查：通过离心尿液样本，观察沉淀物中的红细胞、白细胞、上皮细胞和细菌等。红细胞增多可能与泌尿系统出血有关，如肾结石或膀胱炎；白细胞增多则常见于尿路感染。

二、肾功能检查：深入评估肾脏状态

肾功能检查旨在全面了解肾脏功能状态，评估是否存在功能受损及其严重程度。它通常包括血清肌酐、尿素氮、尿酸、肾小球滤过率等指标的检测。

血清肌酐：肌酐是肌肉代谢产生的废物，通过肾脏排泄。血清肌酐水平升高可能提示肾功能下降。

尿素氮：尿素氮是蛋白质代谢的终产物，同样通过肾脏排泄。

中医内科视角下的亚健康状态调理

李向涛 迁安市兴安社区卫生服务中心

在快节奏的现代生活中，越来越多的人感受到身体和心理的双重压力，导致了一种介于健康与疾病之间的状态——亚健康。亚健康状态虽不构成明确的疾病诊断，但其对身体和心理的影响不容忽视。中医内科作为一门历史悠久的医学体系，对亚健康状态的调理有着独特的见解和方法。本文将从中医内科的视角出发，探讨亚健康状态的成因、表现及调理方法。

一、亚健康状态的成因与表现

亚健康状态的成因复杂多样，既包括生物学因素，如遗传、内分泌失调等，也包括社会心理因素，如工作压力、情绪波动等，还有不良生活方式的影响，如长期熬夜、饮食不规律等。这些因素相互作用，导致人体阴阳失衡、气血不和，进而出现亚健康状态。

亚健康状态的表現多种多样，常见的身体症状包括疲劳乏力、睡眠不佳、头痛头晕、肌肉酸痛等；消化系统方面可能出现食欲缺乏、胃胀胃痛等；心理方面则表现为情绪波动、焦虑抑郁、记忆力减退等。这些症状虽不致命，但长期存在会严重影响生活质量和工作效率。

二、中医内科对亚健康状态的调理原则

中医内科在调理亚健康状态时，注重整体观念和个体化治疗。整体观念强调人体是一个有机整体，各脏腑器官相互关联、相互影响，调理时应从整体出发，调和阴阳、疏通经络、调整脏腑功能。个体化治疗则根据每个人的体质、病情和生活习惯，制定个性化的调理方案。

三、中医内科调理亚健康状态的方法

中药调理：中药调理是中医内科治疗亚健康状态的重要手段。根据患者的体质和症状，选用具有补气养血、健脾益肾、疏肝解郁等功效的中药，如黄芪、党参、当归、枸杞等，通过调整气血平衡，改善亚健康状态。中药调理需遵循“辨证施治”的原则，即根据患者的具体病情和体质特点，选择合适的药物和剂量。

乳腺增生主要症状是什么，与乳腺癌有何区别？

李红鸽 迁安市人民医院

乳腺增生的主要症状是什么，与乳腺癌有何区别？

乳腺增生和乳腺癌是女性乳房健康中两个备受关注的课题。虽然它们都涉及乳腺组织的变化，但它们在性质、症状以及处理方式上存在显著的差异。本文将详细介绍乳腺增生的主要症状，并将其与乳腺癌进行对比，以帮助女性更好地了解这两种疾病，从而采取适当的预防和治疗措施。

一、乳腺增生的主要症状

乳腺增生，也称为乳腺小叶增生或乳痛症，是女性最常见的乳房疾病之一。它主要是由于乳腺组织在雌、孕激素周期性刺激下发生增生与退化共同作用的结果。乳腺增生的主要症状包括：
乳房胀痛：这是乳腺增生的最常见症状之一。胀痛通常发生在月经前期，并在月经来潮后逐渐减轻或消失。疼痛以乳房肿块处为主，亦可向侧腋窝、胸肋或肩背部放射。这种与月经周期相关的疼痛是乳腺增生症临床表现的主要特点。
乳房肿块：乳腺增生患者可能会在乳房内摸到单个或多个肿块，这些肿块好发于乳房外上象限，亦可见于其他象限。肿块形状多样，有片块状、结节状、条索状、颗粒状等，其中以片块状为多见。肿块边界不明显，质地中等或稍硬韧，活动好，与周围组织无粘连，常有触痛。

乳头溢液：少数乳腺增生患者可能会出现乳头溢液现象。溢液颜色多样，可能为自发溢液，呈草黄色或棕色浆液性。
乳房增大：由于乳腺组织的增生和充血，乳房可能会增大。乳房增大的程度因人而异，有些女性可能只是轻微感觉到乳房的增大，而有些女性则可能会出现明显的乳房肿胀。
乳房瘙痒：在乳腺增生的过程中，可能刺激神经末梢，导致乳房瘙痒的症状出现。

情志改变：乳腺增生患者常感情志不畅或心烦易怒，每遇生气、精神紧张或劳累后症状可能加重。

二、乳腺增生与乳腺癌的区别

尽管乳腺增生和乳腺癌都涉及乳腺组织，但它们在多个方面存在显著差异：
性质不同：乳腺增生是一种良性疾病，主要由乳腺组织增生引起，不会危及生命。而乳腺癌则是一种恶性疾病，由乳腺内的恶性肿瘤细胞引起，具有潜在的危险性，可以危及生命。
组织结构差异：乳腺增生的组织结构与正常乳腺组织相似，只是细胞增生较多。而乳腺癌则是由恶性细胞组成的肿瘤，其组织结构异常，细胞形态不规则。
症状差异：虽然乳腺增生和乳腺癌都可能出现乳房肿块和乳头溢液等症状，但乳腺癌的肿块通常质地更硬，边界不清晰，活动度差，且可能伴随皮肤改变、腋窝淋巴结肿大等其他症状。
治疗方式不同：乳腺增生多数情况下无需特殊治疗，只需注意观察，保持乳房清洁，必要时可服用药物缓解症状。而乳腺癌则需要积极治疗，包括手术、放疗、化疗等多种手段。
预后不同：乳腺增生通常预后良好，不会危及生命。而乳腺癌的预后则取决于癌症的分期、病理类型以及治疗方案的 effectiveness 等多种因素。

尿素氮水平升高可能意味着肾脏排泄功能受损。

尿酸：尿酸是嘌呤代谢的产物，过高可能导致痛风和肾脏疾病。肾功能受损时，尿酸排泄减少，水平升高。

肾小球滤过率：肾小球滤过率是评估肾脏滤过功能的重要指标，通过公式计算得出，结合血清肌酐等参数，能够更准确地反映肾脏功能状态。

三、检查步骤与注意事项

尿常规检查步骤如下：首先，收集尿液样本，要求受检者在检查前避免剧烈运动，并提供中段尿液以确保样本的代表性，女性应避免月经期以免影响结果。其次，进行尿液外观检查，观察尿液的颜色、透明度等特征。接着，进行尿液化学分析，使用试纸条或分析仪检测尿液中的各项化学指标。最后，进行尿液显微镜检查，离心尿液样本后观察沉淀物中的细胞、细菌等成分。

肾功能检查步骤简述如下：首先，进行空腹准备，检查前需确保至少8—12小时未进食和饮水，以免干扰检查结果。接着，进行抽血检测，通过抽取静脉血样本，送往实验室检测血清中的关键指标，如肌酐、尿素氮等，以评估肾脏功能状态。

注意事项。时间选择：尿常规检查最好选用晨起第一次小便，此时尿液浓缩程度较高，结果更准确。肾功能检查需空腹进行。饮食调整：尿常规检查前无需特殊饮食调整，但肾功能检查前需保持低盐、低嘌呤、低钾、低磷饮食。避免干扰：某些药物（如抗生素）可能影响检查结果，检查前需告知医生用药情况，必要时暂停用药。保持卫生：留取尿液样本时，注意卫生，避免外界污染。

结语：尿常规与肾功能检查是守护肾脏健康的重要工具。通过定期检测，可以早期发现肾脏疾病及其并发症，为及时治疗提供宝贵时间。同时，了解检查步骤和注意事项，确保检查结果的准确性，也是维护肾脏健康的关键。让我们重视每一次检查，关爱自己的“排水系统”，享受健康人生。

针灸疗法：针灸疗法通过刺激人体特定的穴位，调节气血运行，达到疏通经络、调和阴阳的目的。对于亚健康状态，针灸法可缓解疲劳、改善睡眠、调节情绪等。常用的穴位有足三里、太冲、合谷等，根据患者的具体症状选择适当的穴位进行针刺或艾灸。

拔罐与刮痧：拔罐和刮痧是中医内科常用的外治法。拔罐通过负压作用，促进局部血液循环，排出体内湿气和毒素；刮痧则通过刺激经络穴位，调整脏腑功能，增强体质。这两种方法对于缓解肌肉酸痛、改善睡眠质量等亚健康症状有显著效果。

饮食调养：中医内科强调“药食同源”，合理的饮食调养对改善亚健康状态具有重要意义。建议患者多食用富含维生素、蛋白质的食物，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉等，避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物。同时，根据体质和症状，选择具有补气养血、健脾益肾等功效的食物进行调养。

情志调节：中医认为，情志不畅是导致亚健康的关键因素之一。在亚健康状态的调理中，情志调节显得尤为重要。患者需保持积极乐观的心态，远离过度焦虑、抑郁等负面情绪。为放松心情、缓解压力，可以尝试听音乐、阅读、进行适量运动等多种方式，这些都有助于调和情志，促进身心健康，从而有效改善亚健康状态。

四、注意事项

在调理亚健康状态时，患者应注意以下几点：一是保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠和休息时间；二是适量运动，增强身体素质；三是避免过度劳累和精神紧张；四是定期体检，及时发现并处理潜在的健康问题。

总之，中医内科在调理亚健康状态方面具有独特的优势和价值。通过中药调理、针灸疗法、拔罐与刮痧、饮食调养和情志调节等多种手段的综合运用，可以有效改善亚健康状态，提高生活质量。同时，患者也应积极调整生活习惯和心态，为身体健康打下坚实的基础。

中西医结合治疗慢性支气管炎的方法

李沙 滦平县火山山镇卫生院

慢性支气管炎是一种常见且复杂的呼吸系统疾病，主要表现为反复发作的咳嗽、咳痰、喘息和呼吸困难等症状，严重影响患者的生活质量。该病多发生于儿童和老年人，尤其在冬春季节高发。慢性支气管炎的病理特征是支气管腺增生、黏液分泌增加以及小气道管壁不同程度的炎性改变。本文将分享中西医结合治疗慢性支气管炎的经验，探讨其病因、治疗方法及效果。

一、慢性支气管炎的病因

慢性支气管炎的病因复杂多样，主要包括以下几个方面：

吸烟与环境因素：吸烟是慢性支气管炎最重要的致病因素，环境中的空气污染、职业粉尘和化学物质也是不可忽视的因素。感染：细菌、病毒等微生物的感染是慢性支气管炎急性加重的重要原因，尤其是呼吸道病毒和肺炎链球菌的感染。生理因素：年龄增长、机体免疫力下降、气道反应性增高等生理因素也与慢性支气管炎的发生密切相关。遗传因素：部分慢性支气管炎患者存在遗传易感性。

在中医理论中，慢性支气管炎的病因主要与外邪侵袭和内脏亏损有关，尤其是肺、脾、肾三脏功能失调。

二、中西医结合治疗慢性支气管炎的方法

1.西医疗疗：西医疗疗慢性支气管炎主要侧重于控制感染、祛痰平喘和缓解症状。抗感染药物：根据痰细菌培养结果选择合适的抗生素，常用的有青霉素、头孢菌素、大环内酯类药物等。感染严重时，需采用静脉给药。支气管扩张剂：通过舒张支气管平滑肌，改善气道通畅度，常用的药物有沙丁胺醇、特布他林、氨茶碱等。祛痰剂：帮助患者排出痰液，常用的有氨溴索、羧甲司坦等。

此外，对于病情较重的患者，还可以采用糖皮质激素类药物进行抗感染治疗，以减轻支气管黏膜的炎症反应。

2.中医疗疗：中医疗疗慢性支气管炎强调辨证施治，通过调整阴阳平衡和脏腑功能，达到治病的目的。中医疗疗：根据患者的体质和病情，采用具有清热化痰、润肺止咳、健脾除湿等功效的中药进行治疗。常用的方剂有玉屏风散、二陈汤、六君子汤等。针灸疗法：通过针刺、艾灸等方法，调理气血运行，增强免疫力，对呼吸道疾病有显著疗效。推拿按摩：通过按摩穴位和经络，促进气血畅通，调整脏腑功能，缓解呼吸道症状。

此外，中医还强调预防为主，提倡戒烟限酒、合理饮食、加强锻炼等健康生活方式，以减少疾病的发生。

3.中西医结合治疗：中西医结合治疗慢性支气管炎，能够发挥西医快速缓解症状的优势，同时结合中医整体调理的特点，促进远期疗效。药物组合治疗：将中药和西药进行组合运用，既减少了西药可能产生的不良反应，又提高了治疗效果。康复锻炼：结合中医养生理念，开展适当的康复锻炼，如太极拳、八段锦等，以增强患者体质，改善病情。膏方外治：采用中医外治法，如艾灸、拔罐等，调理患者脏腑功能，缓解症状。

三、中西医结合治疗慢性支气管炎的效果

中西医结合治疗慢性支气管炎的效果显著，能够减轻患者症状，提高生活质量，减少复发。快速缓解症状：西医疗疗能够快速控制感染，祛痰平喘，使患者在短时间内恢复正常生命体征。远期疗效好：中医疗疗通过整体调理，能够增强患者免疫力，减少复发，提高远期疗效。安全性高：中西医结合治疗能够减少药物副作用，提高患者对治疗的耐受性，安全性相对较高。

四、注意事项

在中西医结合治疗慢性支气管炎时，患者应注意以下几点：
遵医嘱用药：严格按照医生的指导用药，不自行增减剂量或停药。定期复查：定期复查病情，以便医生及时调整治疗方案。加强锻炼：适当进行康复锻炼，增强体质，提高抗病能力。合理饮食：保持清淡易消化的饮食，多吃蔬菜水果，少吃辛辣油腻食物。

结语：慢性支气管炎是一种常见且复杂的呼吸系统疾病，中西医结合治疗能够发挥各自的优势，提高治疗效果，减轻患者症状，提高生活质量。患者应积极配合医生的治疗，注意生活习惯的调整，以期早日康复。

眼药水能治青光眼？真相是什么

艾远征 广安福源医院

青光眼这一名称对许多人而言已不是什么新鲜事物。是眼科常见病，亦是致盲的重要原因。许多人也许听过青光眼疗法，眼药水是常用疗法之一，也是人们常提到的。那么眼药水真能治愈青光眼？今天我们将为您解答这一疑问，为您更深入地认识青光眼及青光眼治疗提供帮助。

一、什么是青光眼？

青光眼是因眼压增高而引起视神经受损的眼病类型。眼内眼压通过眼内液体(房水)的生成与排泄保持平衡。通常房水生成和排泄处于均衡状态，维持眼内压力处于稳定区间。但在房水排出障碍或过多产生时，眼内压力增高，使视神经受到损伤，最后可引起视力丧失。青光眼通常没有早期症状，因此被称为“视力之贼”，很多人直到视力受损时才意识到问题。

二、眼药水在治疗青光眼中的作用

眼药水是青光眼治疗中常用的手段，它主要是降低眼内压，从而延缓视神经受到损害。尽管它不能完全治愈青光眼，但它确实能够有效地管理病情，并防止视力的进一步退化。那眼药水到底怎么起作用？下面一起来了解一些常用的眼药水种类吧：

(1)降眼压药物：大多数青光眼患者的治疗目标是降低眼内压力，眼药水中的降眼压成分正是针对这一点。常见的降眼压药物包括β-受体阻滞剂(如噻吗洛尔)、前列腺素类似物(如拉坦前列素)、α₂-受体激动剂(如布林佐胺)等。

(2)眼药水的使用方法。眼药水比较容易用，但是许多病人对于怎样正确使用眼药水还没有明确的认识。其实正确使用方法对药物效果非常关键。下面提出几点基本使用意见：保持清洁：在滴眼药水之前，务必洗净双手，避免药水瓶口与眼睛或手接触，以免造成污染。正确滴药：将药水滴入眼睛时，轻轻拉下眼睑，用眼药水瓶的滴口靠近眼睛，但不要接触眼睛。滴完后轻轻闭上眼睛，避免药物流出。避免过量：按医生的指示滴药，避免一次性使用过多的药物。过量可能导致副作用或影响药物吸收效果。虽然眼药水的使用相对简便，但要保持长期的规律性，很多青光眼患者需要终身使用降眼压药物，才能有效控制眼压，保护视力。

三、眼药水的局限性

眼药水虽然对青光眼有重要的疗效，却不能根治青光眼。更有甚者，眼药水无法解决引起眼压上升这一根本性问题。眼药水仅仅是减轻症状、有助于控制眼压和推迟视神经损害过程。

(1)没有根治作用：青光眼的核心问题是眼内房水的排放受到阻碍或产生过多，而传统的眼药水仅仅是通过降低眼内压力来短暂地控制病情，并不能从根本上解决房水的排放问题。(2)可能有副作用：尽管眼药水属于非侵入性治疗手段，但是长期服用还是会有一定副作用。如某些种类的降眼压药物可导致眼部刺激、眼睛干涩、视力模糊和其他不适。有些药物也会对心血管系统产生作用，引起心跳太慢或者血压太低。(3)遵医嘱非常重要：因眼药水品种较多，各药疗效和副作用也不一样，所以青光眼患者一定要遵医嘱，选好药，持之以恒。擅自改变药物种类或者停药都会使眼压增高，从而加速视神经受损。

四、眼药水能治青光眼吗？

眼药水对青光眼有很好的控制作用，但是并不能根治青光眼。青光眼治疗时间较长，需配合用药，生活方式调整及定期检查等。眼药水仅仅是青光眼治疗过程中的重要组成部分，病人也需要配合医生根据病情对治疗方案进行调整。对某些患者来说，眼药水可能不能有效地控制眼内压力，因此可能需要思考其他可能的治疗方案。

青光眼属于可防可控的眼病，眼药水虽对青光眼有重要作用，却无法根治。青光眼患者要经过长期治疗及定期检查来控制眼压、保护视力。但是患者在治疗青光眼时还是需要按照医生的意见进行治疗，兼顾药物治疗，激光治疗以及手术治疗，从而对青光眼进行科学合理的治疗。对每一个人而言，经常检查眼睛健康和保持良好的生活习惯是防止青光眼发生的重点。