

# 被忽视的尿液，却是健康的“信号灯”

吃喝拉撒是日常生活里最平凡不过的事儿，更多人在意的是每天吃什么、喝什么，却忽视了我们的“排泄物”。南京市中医院泌尿外科王安喜主任医师表示，正常人的尿液是淡黄色、透明的液体，其中黄色主要来自尿黄素、少量的尿胆素和尿红素，这些物质的浓度增加，会使尿液从淡黄色逐渐加深到琥珀色。当人们饮水较多时，尿液呈淡黄色，甚至无色；当人们饮水较少或者脱水时，尿液颜色就会加深，呈现琥珀色。

除此之外，某些药物、食物、疾病等因素也会影响我们的尿液颜色，识别尿液颜色发出的危险信号，才能更好地维护自身的生命健康。

通讯员 张明 夏凡  
现代快报+记者 刘峻



视觉中国供图

## 从尿液颜色，看健康状况

### 1. 粉红色的尿

食用红心火龙果、甜菜、蓝莓等蔬菜水果，会使尿液暂时呈现出粉红色，俗称“甜菜尿”。

### 2. 橙色的尿

食用胡萝卜、橙子等橙色食物时，尿液会呈现为橙色。某些患者在服用抗结核药物利福平后，尿液会呈现橙红色。

### 3. 红色的尿

尿液呈现红色，说明尿中很可能有血，常见原因有尿路结石、尿路感染及肿瘤等，女性月经期造成的“假性”血尿需要排除。如果出现血尿伴有疼痛感，可能是结石划伤尿道黏膜所致，如果出现血尿不伴有疼痛感，很可能是肾盂癌或者膀胱癌，建议一旦出现血尿，尽早就医泌尿外科就诊。

### 4. 浓茶色或黄褐色的尿

尿液呈现浓茶色或黄褐色，多为胆红素尿或者尿胆原。

通常是肝脏功能异常导致胆红素无法在肝脏代谢，从而经肾脏排出，多伴有黄疸、疲劳、上腹部不适等症状。

### 5. 酱油色的尿

如果尿液呈现酱油色，说明血液中大量的红细胞被破坏，经肾脏过滤，导致尿液中

存在大量的游离血红蛋白。常见的原因有蚕豆病、阵发性睡眠性血红蛋白尿、血型不合的输血反应、药物引起的严重的过敏反应导致的溶血等。

### 6. 乳白色的尿

少量可考虑为非病理性，大量或频率较多考虑前列腺炎、淋病、非淋菌性尿道炎、肾盂炎、尿道炎、膀胱炎、肾结核等；丝虫病可见白色乳糜尿。

### 7. 绿色的尿

尿液为淡绿色，多见于服用消炎药、化疗药物后；尿液再绿一点，可能是尿道被铜绿假单胞菌感染；尿液呈暗绿色，可能患上了原发性高血钙症、维生素D中毒、斑疹伤寒等疾病。

### 8. 蓝色的尿

主要见于尿布蓝染综合征，也可见于尿蓝母、靛青生成过多的某些胃肠疾病。某些药物也会导致尿液呈现蓝色，如氨基喋啶、靛胭脂、亚甲蓝、靛卡红、木馏油、水杨酸等。

### 9. 黑色的尿

非常少见，常见于酚中毒、恶性疟疾、黑色素肿瘤等。服用高价铁制剂、左旋多巴等药物时也会出现黑色。

## 每天的排尿量也不能忽视

除了观察尿液的颜色外，尿液的量、尿液的性质也是观察的重点，这里简单说一说，正常人每天排出的尿量在1000~2000ml之间，一般为1500ml左右，超过2500ml为多尿，少于400ml为少尿，不到100ml为无尿。此外观察尿液有无泡沫也是非常重要的，一般而言，人体出现泡沫尿的原因比较多，可能是饮水不足，也可能是急性肾炎、慢性肾炎、高血压肾病、糖尿病肾病、慢性肾衰竭等疾病所导致的尿蛋白引起。总而言之，当你发现尿液出现异常，自己又拿捏不准时，建议立即去医院就诊，找出原因，呵护自己的健康。

每次上完厕所，不妨低头看一看！

### 专家简介

王安喜，主任医师，博士，硕士生导师。从事泌尿外科临床及男科工作30余年。临床经验丰富，擅长镜下微创治疗泌尿系统肿瘤、结石及前列腺疾病，在中西医结合防治男科疾病领域有独到的见解。门诊时间：周二下午、周三上午

## 肠胃病多发 给您推荐三个食疗方

快报讯（通讯员 张明 夏凡 记者 刘峻）三伏天是一年中最热且又潮湿、闷热的时段，气温节节攀高，各类健康问题也接踵而来。酷暑难耐，不少人躲在空调房间里，大快朵颐生冷食物，一时的爽快，却容易冻到肠胃，有的上吐下泻，有的深受便秘之苦，夏季也是胃肠道疾病高发期。

南京市中医院治未病中心余波主任提醒市民在享受清凉时一定要注重适量，免得夏季肠胃病找上门。急性胃肠炎在夏季是相当常见的疾病，主要是一些病毒和细菌的感染，发病原因跟饮食有关，有些人在夏天爱吃一些生冷的食物，或者隔夜的食物。急性胃肠炎的一些常见症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重的甚至出现脱水的症状。

中医对急性胃肠炎的治疗强调辨证为主；如果病起急骤，恶心频发，呕吐吞酸，腹痛阵作，泻下急迫，便行不爽，粪色黄褐而臭，则多为胃肠湿热，治疗应清热化湿，理气止泻，如葛根、黄芩、黄连、薏苡仁、荷叶等；如果见呕吐清水，恶心，腹泻如水，腹痛肠鸣并伴有畏寒发热，多为寒湿阻滞，治疗应散寒除湿，和中止泻，中成药可用藿香正气水；如果平时脾虚，饮食稍有不慎即吐泻，大便溏薄，呕吐清水，且时作时休，面色不华，乏力倦怠，多为脾胃虚弱，治疗应健脾理气，和胃止泻，中成药可用人参健脾丸。

平时可以多食些食疗方调理肠胃，给您推荐三个小方子：

1. 新鲜藕1000~1500克洗净，开水烫后捣碎取汁，用开水冲服，每天2次服完；或用节鲜藕500克，生姜50克，洗净切碎，用消毒纱布绞取汁液，用开水冲服。
2. 玉米米750克，黄柏6克，干姜6克，共研细末，每日3次，每次3克，温开水送服。
3. 白扁豆60克，略炒研粉，藿香叶60克，晒干为末，混合为散。每次10克，每日4~5次，姜汤送下。

## 健康口腔 不要大“口气”

快报讯（通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟）“口气”就是人们常说的“口臭”，很多时候我们都不自知自己有口气，通常是在别人的提醒下才会知道。那么口气是怎么引起的呢？怎样才能避免口气带来的尴尬呢？近日，现代快报记者采访了南京市口腔医院（南京大学医学院附属口腔医院）第一门诊部主任兰卫东。

兰卫东介绍，口气是指口腔、鼻、鼻窦、咽、食管等部位所散发的异常气味，分为口源性和非口源性。大部分的口气是口源性的，也就是口腔来源的，口腔卫生差、慢性牙周病、口腔龋齿、残冠残根、口腔溃疡、痰管等疾病都可能导致口气。非口腔来源的口气，可能会伴有呼吸系统、消化系统等疾病，如咽喉炎、扁桃体炎、鼻窦炎、反流性食管炎、胃炎等。

怎样对抗口气？兰卫东说，对于口源性的口气，首先要做到正确有效刷牙，包括清洁舌苔（使用牙刷或者刮舌板）、使用牙线、饭后漱口，同时定期洗牙，接受牙周基础治疗，去除口腔内的牙结石。其次如果牙齿出现问题要治疗，如填补蛀牙、拔除残冠残根、治疗痰管等，从而不给这些能产生气味的细菌提供滋生环境。而非口源性的口气，则需要对呼吸系统或消化系统的疾病进行对症治疗。

“有些口气也跟心理压力和情绪因素有关系，因此不要给自己太大的压力，心情好了，口气也会烟消云散。”兰卫东特别提醒。

## 小心！瘦子也会得脂肪肝

快报讯（通讯员 曹勇 邵宇云 记者 刘峻）肝脏是人体重要的代谢和解毒器官，具有净化血液、排除毒素、将营养物质转化为能量等功能。然而多年以来，肝病一直是我国居民的高发病和常见病。在“世界肝炎日”到来之际，专家提醒，我们除了预防各种病毒性肝炎外，生活方式导致的肝病也要警惕，比如，瘦人也会得脂肪肝，很多人却浑然不觉。

随着生活水平的提高和饮食结构的变化，我国脂肪肝的患病率明显上升。不少市民知道自己患有脂肪肝是通过体检发现。即便发现脂肪肝，也有人觉得“脂肪肝不是病”，顶多算是“亚健康”，“不痛不痒，没感觉，不用治疗”。“脂肪肝不是亚健康，而是一种非传染性肝病，不重视可能进展为严重的

肝病，甚至危及生命。”江苏省人民医院感染科副主任医师蔡洁说，脂肪肝可以发展成脂肪性肝炎，继续进展有可能导致肝癌。脂肪肝的发病率年龄跨度越来越大，儿童脂肪肝越来越受到国内外关注。

还有很多人觉得脂肪肝是胖子的专属，自己身材苗条不会得脂肪肝。但研究表明，不只是胖子才会得脂肪肝，所谓的“瘦子”也有可能患上脂肪肝。有些年轻人为了追求“瘦”的效果，往往会采用过度节食的极端手段来急剧减重，但节食以后能量不足，身体紧急动员其他的脂肪到肝脏，一不小心动员多了，就会导致脂肪肝。

“体检报告上显示我有脂肪肝了，要注意饮食，那我就节食，少吃肉了。”江苏省人民

医院营养科营养师赵婷说，不见得所有的脂肪肝就一定是脂肪吃多了的原因。饮食不当，反而很容易造成脂肪在肝脏上的堆积。临床中，她遇见很多案例，体型很正常，甚至偏瘦的女性，被检查出脂肪肝。这是因为这部分人群饮食不当，引起了体内蛋白的缺乏，从而导致载脂蛋白的缺少。而载脂蛋白的减少会导致肝脏合成脂肪之后，没有办法把脂肪运输出去，造成了脂肪在肝脏当中堆积。

赵婷建议，脂肪肝的病人最好的是调整膳食结构，糖和脂肪要适当地控制，蛋白质要适量且充足，保证食物多样化，均衡搭配，有荤有素，既要有适量的优质蛋白质，同时也要增加一些膳食纤维、维生素的补充。

## 凶险！刚出生的宝宝肚脐“鼓”出大包

快报讯（通讯员 王凝嫣 记者 安莹）宝宝一出生，肚脐上就“挂”着一个鸡蛋大小的“包”，这是怎么回事？近日，南京市妇幼保健院为一名“先天性巨型脐膨出”的新生儿做了修补手术。据了解，该院今年已成功救治5例“脐膨出”宝宝。

王女士（化姓）在安徽当地产检查出胎儿脐膨出，来到南京市妇幼保健院进行诊疗。小儿外科主任郭俊斌介绍，脐膨出是一种先天性腹壁发育不全的畸形，部分腹腔脏器通过脐带基部的脐环缺损凸出体表，包括肝脏、小肠等，膨出的内脏表面盖有一层透明薄膜。脐膨出常合并其他器官畸形，较常见的是卵黄管未闭、脐尿管未闭、膀胱外翻、肠旋转不良等畸形。

脐膨出一般分为小型脐膨出和巨型脐膨

出。巨型脐膨出在脐带上方腹壁缺损往往较下方为大，故肝脏、胃及胰腺均可凸出到体腔之外。郭俊斌表示，出生后立即成功实施手术，是挽救患儿生命的重要措施。脐膨出病死率高，总体死亡率达25%~35%，母亲多为高龄初产妇，以足月儿、男孩较为多见。出生后尽早手术，是挽救患儿生命的重要措施。

经过术前详尽的手术方案指定，小儿外科联手麻醉科、手术室、NICU等多学科，经过一个多小时细致缜密的救治，成功为其实施一期脐膨出修补术。术后，在多学科医护人员的精心监护下，孩子闯过多重“生死关”，生命体征平稳，逐渐恢复饮食，目前已康复出院。

如何预防脐膨出？据了解，产前诊断十分重要，产前超声发现脐膨出的阳性率为75%。母亲孕定期进行腹部超声检查，可在早期发现脐

膨出，以便产后立即采取治疗措施。此外，通过胎儿羊水以及母亲血清的AFP测定也可发现。

专家表示，先天性脐膨出的患儿不论膨出大小，都应尽早手术。如能在出生后6小时内完成手术，不但可以减少感染和囊膜破裂的危险，而且由于胃肠道内没有食物、气体少，有利于将膨出的脏器回纳腹腔进行修补，可降低死亡率。

随着产前诊断技术不断完善，很多先天性疾病现在已可治愈，使得先天性畸形不再那么可怕。

郭俊斌提醒广大家长，若在前产怀疑或确定胎儿有畸形，建议在有救治能力的医院分娩，及时治疗，减少转运风险。如果不能马上手术，也要做好膨出组织保温保湿保护措施，尽快转运治疗。