



◎体检解析

体检发现尿潜血是否需要治疗

当看到体检结果显示尿潜血时，很多人不免紧张起来，不知道哪里出了问题，甚至不把尿潜血的“+”变成“-”就一直焦虑不安。

“尿潜血指的是尿里有少量出血，肉眼无法发现，主要通过尿常规检查发现。”山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)泌尿外科副主任医师李顺解释道，“尿潜血是一种轻度血尿，如果出血多，我们肉眼可见的小便中有血甚至小便已经成了酱油色，称为肉眼血尿。”

值得警惕的是，小便中出血量的多少和疾病的严重程度并不成正相关，出血量少并不意味着病情一定不严重。因此，当检查发现尿潜血时，一定不能大意。

“第一次检查发现尿潜血后，我们通常建议三到五天后再复查一次。”李顺表示，这是因为需要排除大量运动、尿液污染、化验设备误差、女性生理期等偶然性因素导致的尿潜血。

如果复查结果仍然提示尿潜血，就需要进一步排查。李顺介绍，尿潜血的原因有很多，包括泌尿系统结石、肿瘤、炎症以及血液病等全身系统的疾病，药物因素(长期服用抗凝药物)等都可能引起尿潜血，医生往往会结合病史、患者平时的身体状况等作出初步判断，必要时再通过进一步检查确诊，然后对症治疗即可。

“我们最担心的是泌尿系统肿瘤，例如肾脏、膀胱、前列腺等位置的肿瘤。”李顺说，“尿潜血的同时，如果患者平时有腰部的钝痛感，持续时间较长，进展速度不快，可能提示是肿瘤导致的尿潜血。”

如果患者平时腰痛明显，短期间歇性疼痛，那泌尿系统结石的可能性更大，“结石和我们体内的尿路黏膜摩擦，会导致少量出血。”李顺说。

“在尿潜血的同时，检查结果还伴有白细胞增多、细菌数量超标的话，很可能是泌尿系统炎症导致的出血，例如肾炎、膀胱炎等。”李顺进一步解释，“但是如果尿潜血并伴有蛋白尿，则说明肾脏可能出了问题，是肾脏疾病。”

此外，还有一种称为特发性的尿潜血，多次检查一直显示尿潜血，但是又找不到明确病因，这种情况也很常见。这是由于有些人可能正处于疾病早期，目前检查手段还不能发现。有些则是受限于医疗技术的水平，一直都无法找到原因，但这种情况往往对健康没有显著影响。

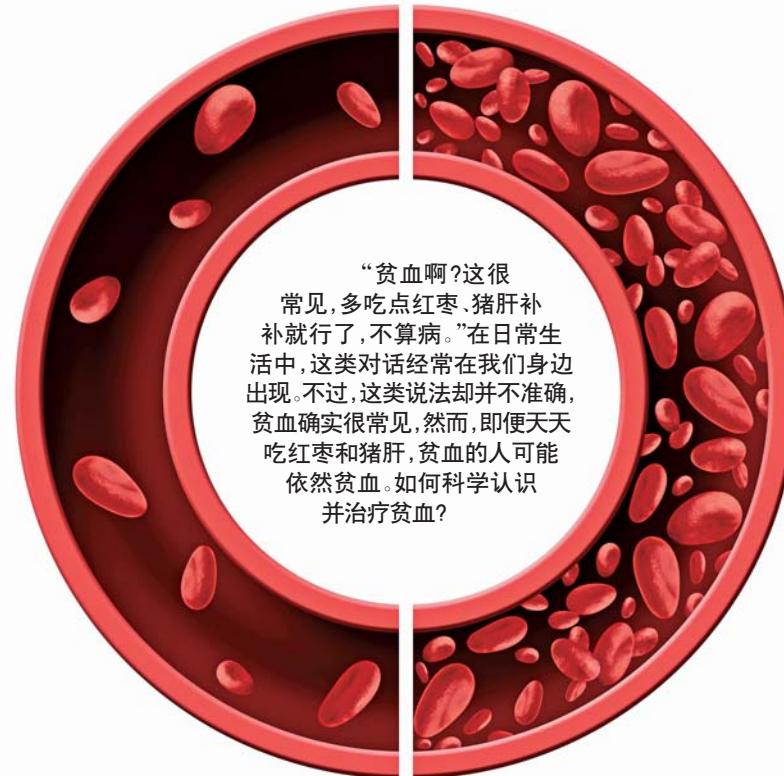
“对于特发性尿潜血，最重要的是要坚持随诊，医生可能根据情况建议三个月、半年等定期复查，没有发现问题的话，就不必过于紧张，也不需要治疗。”李顺表示，“有些人因为持续尿潜血又找不到原因，就很焦虑，频繁跑医院，其实没有必要，遵循医嘱定期复查即可。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

关注
壹点问医
洞察
身体
密码

别拿贫血不当事

食补也要有个度



受访嘉宾 山东省中医院血液科副主任医师 王敬毅
山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)血液内科副主任医师 董琳

等饮食习惯也会导致缺铁性贫血。

贫血需要治疗吗？ 贫血是病，必须治

随着大家对健康的重视，因为贫血就诊的患者在血液科门诊越来越多。不过，也有很多人对贫血并不重视，认为不影响吃喝就算病，甚至有发现贫血好几年才到医院就诊的患者，个别患者因此查出恶性肿瘤等疾病。由于忽视了贫血等早期症状表现，耽误了最佳治疗时机。

不仅贫血背后隐藏的疾病需要治疗，贫血本身也会对身体造成较大危害。年轻的时候，由于身体各器官功能强大，可以代偿贫血的不利影响。随着年龄的增加，贫血会对心脏、肝脏、肾脏等功能造成日积月累的危害，导致功能异常。

因此，医生提醒，贫血千万别不当回事儿，需要大家科学规范地到医院就诊，由医生综合情况作出判断，有时还需要

进一步检查才能确诊。然后决定该怎么办，该吃药就吃药，该输血时则输血。

尤其对于成年男性来说，由于很少出现需求过多导致的贫血，又没有生理期导致的失血，发现贫血一定要重视，查找背后的原因。特别是经常抽烟的男性，通常因为缺氧会血红蛋白偏高，如果出现贫血，需要警惕。

该怎么食补？ 动物性铁元素补血效果好

对于缺铁、维生素B₁₂或者叶酸的营养性贫血，可以在规范治疗的基础上，根据医生的指导进行一定的食补。

对于缺铁性贫血的人群，在日常饮食中可以在一定程度上加强铁元素的摄入，例如适当吃些牛肉、瘦猪肉等红肉，适当吃些动物肝脏，还可以吃些紫菜、木耳、菠菜等。值得注意的是，动物性铁元素在补血方面，效果要远远大于植物性铁。

除了缺铁性贫血，还有些

贫血与缺铁无关，可能是缺乏维生素B₁₂或者叶酸，例如婴幼儿、孕妇、手术切除了部分胃部或肠道的患者、艾滋病患者、肠道寄生虫感染患者等。对于这些人群，要在医生指导下加强补充维生素B₁₂或者叶酸。

补充维生素B₁₂，可以适当增加鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪等奶制品以及肉类的摄入；补充叶酸，则可以吃深色绿叶蔬菜、水果和坚果。

值得注意的是，还有一些红色食物，例如红枣、红糖、花生等，吃多了除了使人发胖，其实对补血几乎没有实际意义。还有很多女性喜欢吃阿胶来补血，医生认为，阿胶属于比较燥热的食物，并非适合所有人的体质，盲目进补身体可能会有不良反应，最好在医生指导下服用。

对于非常严重的贫血，食补是远远不够的，必须通过药物补充。医生提醒，食补不能代替药补，而且食补也要注意“度”，不能过量，一定要遵医嘱。

怎么界定贫血？

贫的是血液中的红细胞

通常来说，中医将贫血列入“气血亏虚”的范畴。中医认为贫血涉及心、脾、肝、肾等脏腑：脾主气，气为血之帅，脾主运化生血，血为气之母，肝主藏血，心主血脉，肾藏精，精化血，血亦填精。

在中医来看，贫血又可细分为气虚型、血虚型、肾虚型、瘀血型等病症类型，治疗上通常以补肾健脾为主。

从西医的角度来看，贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见临床症状。由于红细胞容量测定较复杂，临幊上常以血红蛋白浓度来代替。

医生介绍，血红蛋白是红细胞中的重要组成部分，而铁元素对于血红蛋白的形成具有重要作用。是身体制造红血球必不可少的原料。因此，缺铁性贫血是最常见的贫血类型。同时，面色苍白或者发黄、眼睑膜发黄、身体难以通过休息缓解的疲劳感、容易头晕等，都可能是贫血的表现。

是因为营养不良吗？

原因不是一般的复杂

不少人认为，贫血是因为营养不良，吃得不好，多吃点长胖些就不会贫血了。对于这种说法，医生表示，贫血不等于营养不良，无论胖瘦，都可能贫血。

可以说，贫血既是一种症状，也是一种疾病。其背后的原凶非常复杂，甚至多达数百种。因此，如果检查时发现贫血，第一件事不是补血，而是要找到贫血的原因，才能对症下药，有针对性地治疗。

按照贫血的原因，大致可以分为四种：需求过多导致的贫血；吸收障碍导致的贫血；血液丢失过多导致的贫血；身体造血功能障碍导致的贫血。其中，儿童青少年、孕妇、哺乳期女性等人群，由于自身、胎儿、婴幼儿生长发育的需要，对铁需求量大增，容易出现铁需求量过多导致贫血。

胃肠道手术引起的吸收面積减少、食物滞留时间短、炎症性肠病等都可能导致胃肠道营养吸收功能不好，易出现吸收障碍型贫血。而胃溃疡、息肉、肿瘤等消化道出血，痔疮出血，女性月经量多等，会导致血液丢失过多型贫血。身体造血功能出现问题则包括再生障碍性贫血、地中海贫血等多种疾病。此外，过度节食、偏食、长期素食

减肥“欺骗餐”，能欺骗身体吗？

随着夏天的到来，健身减肥计划被很多人提上日程。在健身减肥过程中，不少人会将“欺骗餐”加入到饮食计划中。在一些网传的减肥攻略中，“欺骗餐”指在健身减肥过程中，时不时地吃一顿自己很喜欢，但是对健身减肥没有任何帮助的高能量、高碳水食物。有人表示，长期的低热量、低脂肪饮食，会带来体脂率的降低，从而导致脂肪组织分泌瘦素的水平下降，

而“欺骗餐”可以稳定瘦素水平。那么，“欺骗餐”对我们的健身减肥计划真的有帮助吗？

其实，肥胖发展与瘦素关系尚不明确。北京科技大学化学和生物工程学院教授宋青说，瘦素是一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素。科学研究已证实，它通过血液循环进入大脑后，会参与多种激素和信号因子的产生与释放，参与糖、脂肪等能量代谢的调节，促使机体减少摄食，

增加能量释放，抑制脂肪细胞的合成，进而使体重减轻。

宋青说，目前尚不清楚肥胖的发展与瘦素的确切关系。虽然有少量实验数据显示正常人采用“欺骗餐”可以暂时提高瘦素水平，但由于人群有个体差异，不能将结果推广至所有减肥者。所以，“‘欺骗餐’可以稳定瘦素水平”的说法是未经科学证实的。吃“欺骗餐”，更像为吃一些较为不健康的食

物找的借口。

此外，“欺骗餐”难保代谢稳定。专家表示，在减脂过程中就算我们饮食控制得很好，也必然会导致基础代谢或多或少下降，因为影响肥胖人群基础代谢率的主要因素是瘦体重(亦称去脂体重，为除脂肪以外身体其他成分的重量，肌肉是其中的主要部分)和身体表面积。

“经过一段减重减脂之后，身体表面积会降低，假如没有瘦体

重的提升，就一定会导致这样的结果发生。也就是说‘欺骗餐’即使有作用，也是非常非常小的，所以用‘欺骗餐’来保证代谢稳定的办法是行不通的，要相信我们的身体是很聪明的。”宋青说。

要想实现健身减脂的目标，最佳策略是合理饮食和充分运动。限制饮食，但不能减少维生素、抗氧化剂等微量营养素的摄取，才是保证健康的有力武器。

据科技日报