

◎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比相关,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。

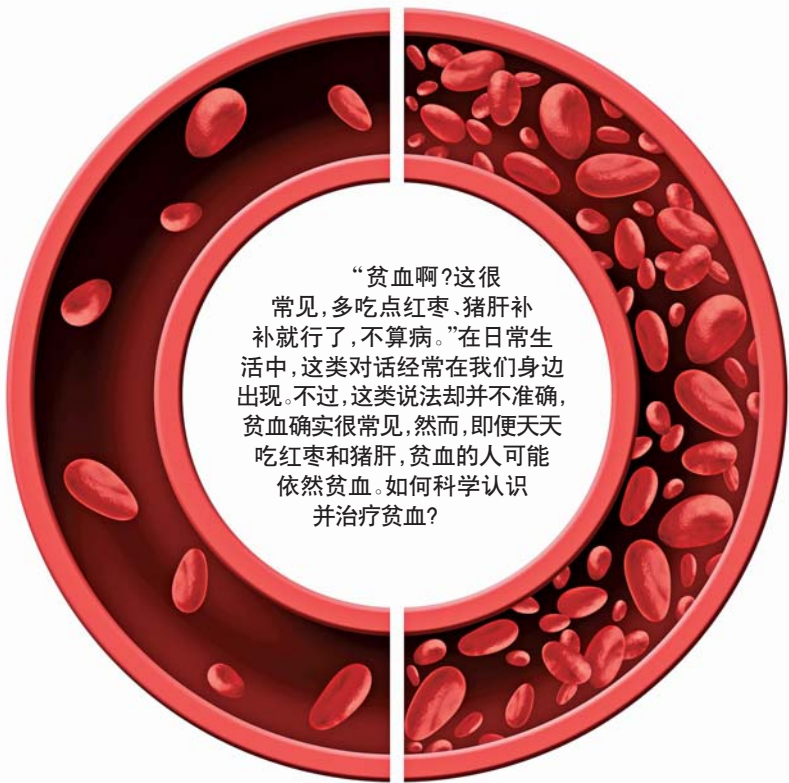
“对于特发性尿潜血,最重要的是要坚持随访,医生可能根据情况建议三个月、半年等定期复查,没有发现问题的话,就不必过于紧张,也不需要治疗。”李顺表示,“有些人因为持续尿潜血又找不到原因,就很焦虑,频繁跑医院,其实没有必要,遵循医嘱定期复查即可。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽



洞
察
身
体
密
码
关
注
「
壹
点
问
医
」

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

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。其背后的原因非常复杂,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积减少、食物滞留时间短、炎症性肠病等都可能

导致胃肠营养吸收功能不好,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”的说法是未经科学研究证实的。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最主要因素是瘦体重(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’来保证代谢稳定的方法是行不通的,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