



小便里四个不容忽视的真相

提起尿,人们觉得这不过是一种人体代谢的“副产品”。其实,尿液也是身体状况的晴雨表。每天排尿多少,尿频的原因,尿液颜色的改变,都代表着身体的某种反应,里面大有学问。

解密尿量和频次

《哈佛健康通讯》的医学博士罗伯特·诗梅林常常被病人追问:怎样的尿量和频次才算正常?这个问题也成为了电视剧的热门话题。在著名美剧《好汉两个半》中,小男孩抱怨爸爸半夜起床四次去上厕所,他爸爸纠正说:“其中一次是为了喝杯水。”孩子反驳:“问题就在这儿!别把自己灌太饱!”

由于个人饮食习惯的差异,排尿量和频次也各不相同,不过大体上,人们每天的平均尿量在6杯(即1500毫升)左右,每日排尿次数在4次~8次之间。当然,如果你超级爱喝水或者饮料,尿量就不止如此了;又或者忍受干渴之苦的人,身体恐怕也难以制造出6杯的排泄量。

此外,还有一些因素影响排尿,那就是膀胱大小和憋尿能力。男人的膀胱通常比女性大,而拥有十足耐力的人可将排尿间隔大大延长,那么每次的尿量就会大增了。

如何判断不正常排尿

如果喝了大量的水,尿液依然很少,则可能患有尿少症,这与肾功能衰竭有关。对于成年人来说,每天的尿液一般不应低于400毫升。相比之下,尿频更容易被感知,当你觉得排尿次数明显增加,这可能与尿路感染、糖尿病等有关。如果出现尿量的突增、骤减,这些情况又无法用饮水量来解释,就该检查下身体了。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

尿里的“彩虹”世界

尿液的颜色也并非一成不变,它会随着饮水量、饮食的不同或者疾病而有所改变。如果你喝水充足,则尿液呈淡黄色;如果你有点脱水,尿液颜色会加深。尿液中的黄色多来自于老化的血细胞,它们在经历了一系列身体代谢后会被分解,最后以色素沉着剂的身份来到尿道并最终被排出体外。膀胱中的水分越少,尿液颜色越深,所以晨尿的颜色一般比较深。

那么有没有一种颜色被认为是最健康的尿液呢?答案是肯定的。如果尿液呈现红色、橙色甚至绿色,也不要惊慌,这往往归因于你吃的食物:如服用维生素C或吃大量胡萝卜,尿液可能变为橙色;甜菜和黑莓会让尿液变红;芦笋能将尿液变绿;蚕豆或芦荟能使尿液变成深褐色。

药物也能改变尿液的颜色,如抗抑郁药物和止痛消炎药能让尿液变蓝,还有些药物会让尿液变绿。如果排出泡沫尿,

明尿液中含有蛋白质,这可能与某种肾病有关。如果尿液颜色发生改变,色彩奇怪,持续1天以上,又难以从摄取的食物或药物上找到答案,就有必要做个体检。

尿液气味也会变

饮食不仅会影响尿液颜色,同样会改变其气味。尿液中的尿素有种氨水的味道,其含量越大(含水量少),味道就越浓。食物,如芦笋,会明显改变尿液气味。有些人吃了芦笋以后,尿液气味变得像烂白菜。

肾在生产尿液方面“成绩出色”,它总是将我们吃掉的各种食物进行综合考量,留下适当的水分和矿物质,以保持身体健康。尿液状态的偶尔异常不需担心,但如果尿液出现色、性、味的改变,或者排尿量、排尿周期突然有了较大改变,且一直持续,就要警惕是否你的身体在报警,一定要及时去医院排查。

(环球网)

声嘶过久可能是甲状腺癌

□ 记者 朱娜



遇到声音嘶哑多数人认为是上火了,或者用嗓过度。但声音嘶哑过久,有可能是甲状腺癌引起的。

家住洛龙区的徐女士,今年56岁。5年前,她的嗓子忽然变得沙哑,她自认为上火了,便购买了治疗咽喉炎的药物。徐女士服用一周后,却没有见到任何效果。从此,徐女士开始了她的求医之路,

B超、喉镜、气管镜等各项检查都做了,并没有发现有任何异常。有医生说她是声带密封不好造成的声嘶,对身体没有大碍不用治疗。

徐女士说:“既然医生说没事,那就不治了,声音嘶哑除了不好听也没啥大事。”今年徐女士的体重直线下滑,由原来的65公斤,下降至50公斤。前不久,徐女士的女儿有些担心,便提出带她到医院检查。市中心医院普外三科副主任程维刚为徐女士仔细检查后,怀疑是甲状腺癌,并建议做B超进一步确诊。最终,经过B超确诊,徐女士患的是甲状腺癌。

为什么在以前的诊疗过程中,就没有医生发现是甲状腺癌呢?程维刚介绍,患者由于甲状腺癌变部位压迫神经,从而导致声音嘶哑,吃再多的药也起不到根本治疗作用。同时,患者的甲状腺癌变部位比较小,直径不足1厘米,医生在检查时很容易忽视。检查甲状腺首先

是触诊,由于病灶部位太小,通常用手摸不到。就算是B超检查,如果不仔细察看也不容易发现。如果声音嘶哑过久,吞咽时有异物感,不仅要查咽喉部位,也要查查甲状腺。同时也给医生提个醒,为患者做B超检查时,一定要细心,从不同侧面来看甲状腺以免漏诊,给患者造成伤害。患者一旦发现是甲状腺癌,要到正规医院治疗切不可轻视。有人认为甲状腺瘤子较小,发生癌变的几率也较小。这是一种错误的认识,甲状腺瘤大小与癌变并无实质联系。甲状腺癌如果发现、早期手术治疗,90%以上可治愈。平时保持心情愉快,防止情志内伤,是预防甲状腺瘤发生的重要方法。

今日门诊

洛阳脑病医院

电话:15838833838

特约

脚爱出汗是湿气重 要健脾胃

有人一到夏天脚汗特别多,用了好多方法都不见效。

北京中医医院治未病中心传统医疗部主任李建认为,夏天湿气比较重,正如水向下流一样,人体内的湿气是往下走的,因此下肢尤其是脚更容易出汗。另外,脾胃不好的人体内湿气比较重,也容易手、脚出汗。为减少脚容易出汗

的情况,建议在夏季里要注意不能受凉,如不能贪凉过度吹空调或风扇,不宜睡太凉的凉席,以免伤脾胃,导致出汗多。鞋子不要穿厚的,要穿透气性好的凉鞋;如果活动较多要穿运动鞋,最好选择棉袜。平时要多吃莲子、山药、薏米等健脾胃食物。

(《京华时报》)



健康前沿

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,有硬币大小,伴有白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,治疗效果一直不佳,并且副作用特别大,基本上放弃治疗。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得非常好。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不易口,轻者5天~10天,重者2周~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体器官的损伤。

百癣康适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,已登陆洛阳金谷园百草大药房。详询61666371。

不吃药,百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家还是没有把握,用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就3~5分钟的功夫,眼睛就不那么干了。几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西。爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由牛黄、麝香、熊胆、珍珠、冰片、硼砂、琥珀、珊瑚、红丹、大青盐等成分组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病,有好多患病的人都是用这药治好的。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房了,大家可咨询61720399。

用药指南

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变!

上市名厂特效口服新药 让你一生不悔

医学专家指出:肿瘤、囊肿并不能一切了之!各类肿瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤滞致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如“隐形杀手”易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身,因临床无药可治或主张手术,但手术不能去其根,易复发,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,大品牌,疗效好,诚信治疗,B超验证疗效。五海瘦瘤丸独含R因子,快速切断供养通路,饿死瘤体,纠正内分泌,平衡代谢,不易复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。上市两年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用着哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿块囊肿全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖器等各种肿瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸是专治肿瘤囊肿的新药。详询:61723199。