

晨尿三种情况查查肾

中国中医科学院望京医院泌尿外科主任医师 耿红海

观察晨尿的情况，是判断肾脏是否健康的一个简易方法。如果出现以下三种情况记得查查肾。

尿液表面漂浮过多泡沫 一般来说，正常的尿液都含有少量的蛋白成分，小便时会出现少量泡泡。特别是喝水少或晨起时，尿液中蛋白成分的浓度更高，小便就更容易产生泡泡。这种泡泡不过几秒钟就会消失。

如果马桶中残留清洁产品或消毒剂，排便时此成分可影响尿液表面张力，生成泡沫。另一种情况是患有慢性肾病，慢性肾病引起的泡沫尿，在医学上被称为蛋白尿。肾脏受损后，被身体吸收的大分子物质蛋白质，由于肾小球受损而进入尿液中，增加尿液表面张力，进而产生细腻绵密的小泡沫，持续很长时间都没有散去。

尿液颜色发生改变 一般尿液呈现透明的淡黄色，几乎没有明显的气味。不过尿液放置时间太长时间可释放

出氨气，从而产生尿骚味。如果最近尿液颜色异常，先排除饮食，需警惕慢性肾病。

夜尿频繁且尿量减少 所摄入的水分决定小便次数和尿量，成年人一晚上的小便次数在0~1次。如果偶尔夜间小便频繁，跟摄入太多水分以及喝酒有关。最近持续夜尿增多，一晚上小便次数

超过三次，总尿量超过500毫升，十有八九是慢性肾病。若每天有足够的水分摄入，但一天小便次数却少于三次，一天尿量小于800毫升，需警惕肾衰竭。因为肾脏的基本功能是生成尿液，肾功能受到严重损伤或丧失时，势必影响小便次数。人民日报健康号@耿红海教授

相关阅读

养肾记住四点

中国中医科学院望京医院内科主任医师 孙晓红

晨起小便要及时 早上起来要及时排便，尤其是小便，晚上身体代谢的许多“废水”就等着排出来，及时小便能防止代谢“废物”一直停留在体内、滋生细菌甚至引发感染，损伤肾脏。

早上饮食要清淡 尤其是要少盐，食盐直接会影响肾脏的代谢和调节，所以早上饮食清淡比较好，比如一碗粥、一个鸡蛋、一个面包，

加上一杯牛奶。

晚上不要酗酒 很多人说，喝酒不是伤肝吗？喝酒最直接是伤肝，但酒精经过肝脏分解后，需要肾脏来代谢，肾脏的负担就会加重。

不要熬夜 尽量不要超过晚上11点睡觉，熬夜最明显的就是伤肝和伤肾。早上起来发现自己一脸灰暗色，这是典型的“熬夜脸”。人民日报健康号@孙晓红教授

专家提示

妙招缓解关节痛

健康时报记者 董颖钰 实习记者 李爽

受访专家：张卓莉，北京大学第一医院风湿免疫科主任医师

擅长：各种风湿免疫性疾病的诊断和治疗，类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等

牙刷筷子可缠布 小关节受限导致病人生活困难，比如早晨起来刷牙时，手肿时候手根本攥不到一块，而

牙刷太细抓不住，因此建议居家生活中给病人改善辅具，比如把牙刷缠上小毛巾、小手绢，让它粗一点就能捏住了，可以进行简单的刷牙活动。

水瓶瓶盖改按钮 旋转动作对于类风湿关节病人难度很大，例如拧瓶盖。类风湿关节病人可用按钮式的瓶盖，盐瓶、糖瓶、水瓶最好

是一按就能弹开的，通过这种全身的力气，按一下就能打开，方便生活。

穿衣系扣需简单 类风湿关节炎病人穿衣服时，不建议穿系扣子的衣服，一般选拉链式或者黏贴式的衣服，避免扎腰带，而是选择穿个松紧裤、皮筋裤等，可以在病情比较严重的时候帮助患者改善生活质量。

有些腰突不必手术

北京大学第三医院骨科副主任医师 姜宇

腰椎间盘突出症发生后，通过休息，减少腰部的剧烈活动和负重，减轻椎间的局部压力，压迫症状是可以缓解或消失的。

70%~80%新发腰椎间盘突出症患者，通过生活管理、物理治疗、药物治疗等保守治疗，虽然椎间盘突出仍然存在，但是通常会感觉到症状减轻，生活、工作不

再受较大影响，这些患者可以不必手术。保守治疗的方法有很多，针灸、中药中成药、理疗牵引等最常见。但是保守治疗过程需要严格遵循医嘱，需要经过足够长的时间观察病情，不断评估病情变化，如有加重需要及时评估、调整治疗方案。

平时做做飞燕式锻炼也有助于腰椎健康，俯卧床

上，双手、双脚和头部慢慢用力往后拉伸，腹部着床，使身子做出像燕子飞翔的姿势。

对付腰突，防大于治。坐姿不对的话，腰椎就会受罪。正确的坐姿应该是“坐如钟”。如果椅子较高，可以在脚下垫个小凳子，或者调低座椅高度。即使坐姿再正确，也要避免久坐。

冷水洗鼻防过敏性鼻炎

北京中医药大学东方医院推拿理疗科
主治医师 刘杨

天气一凉，有些人晨起、睡前就会连续打喷嚏，每次十几个甚至几十个。发生这种情况的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫能力降低，引发了过敏性鼻炎。每天早晚用冷水洗脸、洗鼻是防治鼻炎不错的办法。

具体做法：打一盆冷水，深憋一口气，同时把头低下来，将鼻子浸入冷水中，大约过两秒钟离开水面，使水与鼻黏膜充分接触，连续3至5次，早上可以多重复几次。或者用手接少量凉水，用鼻腔轻轻吸入冷水后喷出，反复十次，以达到清洗鼻腔的目的。需要提醒，此法小孩慎用之，以免呛水。如果有条件可以使用洗鼻器和生理盐水冲洗。

缓解秋燥有验方

北京协和医院中医科副主任医师 宣磊

中医保健讲究“内外兼施”，辅助不同人群缓解“燥证”。

皮肤瘙痒者 明确患有手足皲裂、鱼鳞病、皮肤瘙痒症者，晚间清洁皮肤后可用黄精、熟地、当归、桃仁等煮水（用量均10~15克），在40℃水温下泡手，能辅助缓解皮肤特别是甲沟部位的皲裂脱屑。

慢性咽炎者 在饮水不足或说话多后，避免吃煎炸类和过咸的食物，饮用桔梗麦冬茶，能清利咽喉，防止情绪急躁。患有上呼吸道、食管部位肿瘤且经历放射治疗的患者，可能出现病变局部干燥疼痛甚至痰中带血丝，居室可养鱼养花，用加湿器滋润空气。

老年便秘者 膳食中可用银耳、百合、芹菜、茭白、黄花菜滋阴润肠。白天多饮温开水，可用莲子、莲藕、雪梨等煮粥煲汤，还可调配柏子仁桑椹茶，缓解口干，安神通便。



骨关节炎要不要减少运动？北京大学人民医院骨关节科副主任医师李儒军表示，除非是骨关节炎急性期、关节肿胀的患者要限制活动外，应鼓励骨关节炎患者积极运动锻炼。据悉，石家庄市人民医院与北京大学人民医院合作打造国家区域治疗中心，命名为“北京大学人民医院石家庄医院”。图为李儒军在为患者诊疗。石家庄市人民医院供图