

# 尿液藏着健康信息

60岁的郑先生早在一年前就发现尿液有点不对劲,尤其到排尿末期有点微红。他没放在心上,直到尿液颜色变成肉眼可见的“血尿”,这才来就诊,经超声及膀胱镜检查,被确诊为晚期膀胱癌。

浙江省人民医院泌尿外科副主任徐智慧指出,膀胱肿瘤好发于50~70岁的中老年男性。由于体检常不包括膀胱的检查项目,一定程度上导致早期膀胱肿瘤漏诊,到了因为血尿而就诊时,往往已到了晚期。建议男性应重视膀胱超声的检查,尤其是尿色偏红或排尿

末期血尿的人更需重视。此外,不论男女,都要养成小便后回头看一眼的习惯。因为尿液是健康的“晴雨表”,可能隐藏某些疾病的信号。

**尿色** 正常人的尿液为清亮的淡黄色,红色、黄褐色、乳白色、黑褐色及蓝色等都是异常尿液颜色。红色尿(主要指血尿)在临床最常见,常见于泌尿系结石、尿路感染、泌尿系肿瘤、各型肾炎等。

**尿味** 正常尿液中的少量泡沫,静置数分钟后会消失。如发现尿液泡沫过多、异味加重,需考虑以下情况:尿蛋白或尿糖增

高会导致尿液黏性增加,产生过多泡沫,常见于糖尿病、慢性肾病、慢性肾损伤等;尿液浓缩或排尿时冲击力过大时也会导致泡沫增多;外生殖器的局部炎症也会引起异味加重。

**尿痛** 尿痛常见于尿路感染、前列腺炎、前列腺增生、精囊炎、尿路结石等。不同排尿阶段的疼痛,与疾病有一定的相关性。如排尿前疼痛,与前列腺增生、慢性间质性膀胱炎等有关;排尿中疼痛,与尿道炎、尿道结石、前列腺炎等相关;排尿后疼痛,与慢性膀胱炎、膀胱痉挛等有关。

**尿量** 一般情况下,24小时尿液排出量应在1000—2000mL。正常成人白天排尿4—6次,夜间0—2次。如果24小时排尿次数≥8次,每次尿量<250mL,称为尿频。导致尿频的可能是精神因素,也可能是尿路感染、膀胱过度活动症、前列腺增生、精神因素、糖尿病等病的表现。

徐智慧提醒:尿路结石患者,平时要多饮水、增加体育运动、减少草酸食物等;患有前列腺增生的老年患者,生活中要少憋尿、少饮酒、保持大便通畅、定期服药。 (据《每日商报》)

## 心肌缺血不需要补血

很多人认为心肌缺血是身体内的血液不够才会导致的,其实不然。虽然严重的贫血也会导致心肌缺血,但心肌缺血和贫血是两回事。

心肌缺血是心血管狭窄引起的,体内并不缺血,而是血管狭窄了,血流不能正常通过,导致心脏相对缺血,不需要吃什么补充。

虽然心肌缺血不需要通过吃什么来补,但心肌缺血和饮食关系密切。因为引起心血管狭窄的原因是动脉粥样硬化,而动脉粥样硬化形成以及加重的一个主要原因就是饮食不健康。

《柳叶刀》最新一项研究持续了27年,研究饮食与死亡的关系,结果显示,2017年,因为饮食不健康死亡的心血管疾病患者高达1000万。饮食结构不科学,或者说吃得不健康是导致心肌缺血的一个非常重要的原因。(据《大河健康报》)



## 高价茶叶营养价值未必高

每年的五一节前后是春茶上市的旺季,不少市面上的茶叶价格开始疯涨,“一饼茶叶可以买一辆宝马”的话题日前登上微博热搜引发热议。有的商家大肆鼓吹“山头茶”“特效茶”,称其营养价值高,甚至有治病功效。

茶越名贵对健康越有利?对此,南京农业大学茶学系教授黎星辉说,仅从保健的角度看,这种说法是欠妥的。一般而言,名贵的茶多为嫩芽,颜色翠绿,茶水颜色略淡,口味比较清甜。俗话说,“粗茶淡饭益寿延年”,粗茶大多是“夏茶”,茶树在炎热的夏季芽稍长速快、易老化,较老的叶子经较为粗略的加工制成。因其氨基酸、类脂、维生素含量较低,冲泡出的茶水口味苦涩、香气平平,被列为“下品”。但“粗茶”中的茶多酚、茶多糖、茶丹宁、咖啡碱的含量通常却高于各种名贵“细茶”。

同时,黎星辉还提到,茶叶的分类并非粗茶、细茶这么简单,其功效和营养要具体看茶叶本身的情况。比如,喝绿茶可以去热解毒;半发酵茶常见的有乌龙茶,它具有减肥效果。

江苏省茶文化学会常务副会长王为也认为,所谓的“名茶”养生功效并不见得比普通的茶叶要高。比如,有种红茶叫“金骏眉”,价格较高,而具有同样保健效果的“祁门红茶”,价格要平民得多。(据《中华工商时报》《金陵晚报》)

## 针刺后不要马上洗澡

千百年来,针刺是养生保健、祛病延年的常用治疗保健方法。古人历来就重视针刺的感染预防问题。针刺后多长时间可以洗澡,实质上也是关于针孔预防感染的问题。

针刺治疗的病种与针刺针所用数量的多少、与避免接触水的时间无正相关性。无论是什么病种的针刺治疗,也无论使用了多少根针刺针,都要注意避免过早洗澡。这里主要有两个目的:一是要防止风寒水湿内侵,很多人十分强调这点,甚至说针刺不能经风,不能经水,以防风邪、寒邪、湿邪内侵,二是防止针孔因为接触水而感染。这个观点是积极审慎的,临床大夫为患者做针刺治疗时,应该考虑此问题。

一般来讲,如果是毫针治疗,在针刺两小时后即可洗澡。毫针直径为0.25毫米~0.30毫米,针刺后针孔闭合很快。特殊体质、易于敏感或易于感染者,则可放宽到半天时间。其他有较大针孔的针刺治疗,例如小针刀治疗后,则要避免在针刺后3日内接触水。但这个问题如果展开来说,其复杂程度会增加。这是因为,针刺是一个大概念,包含的内容及方法很多。例如,针刺包含很多治疗方法,有火针治疗、刺络放血治疗、小针刀治疗等。这些不同的治疗方法,也决定了治疗以后多长时间可以洗澡的问题。总之,由针刺治疗的方法及其对机体局部的影响程度而决定接触水的时间。因此,针刺后具体多久能洗澡,还是应在医师的指导下进行。

(据《大河健康报》)

## 锻炼后胸闷提防猝死型冠心病

47岁的刘先生平时酷爱锻炼,也没有抽烟、喝酒等不良嗜好。近一个月来,他经常感觉锻炼后出现胸闷、气短等症状,一向身体倍儿棒的他也没有在意。但最近一周来胸闷等症状开始加重,而且有明显胸痛,于是来到河南中医药大学第一附属医院心脏中心就诊,该中心主任医师朱明军建议他行冠状动脉CT检查。当时刘先生不以为意,没想到回家后却出现晕厥。这是怎么回事呢?

### 警惕猝死型冠心病的早期信号

朱明军介绍,刘先生晕厥后,经120送到该院心脏中心,经检查发现其左主干已经狭窄99%,手术台上心脏骤停。心脏中心团队进行40余分钟心肺复苏,并经过紧急植入心脏支架等治疗后,患者胸闷、胸痛等症状消失,各项生命体征良好。

朱明军说,刘先生患的是猝死型冠心病。近年来,猝死型冠心病的发病率持续增高,并呈现出年轻化趋势。很多人没有心脏病史,或者仅有轻微的心脏病症状,没有外因,突然出现心脏骤停死亡,非常可惜,因此猝死型冠心病的早发现、早干预非常重要。

虽然猝死型冠心病起病急、进展快,但是它的早期症状依然有迹可循。最明显的就是在活动后出现胸闷、乏力、气短、心律失常等症状。如果不加干涉,症状会随着病情的进展而加重,猝死的风险也就更大。

### 高血压高血脂症患者更需警惕

一个好端端的人怎么会得猝死型冠心病呢?该院心血管科三病区主任医师陈玉善说,患有高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等基础疾病,或者本身就患有冠心病的人要特别注意。以高脂血症患者为例,血管中斑块的主要成分就是血脂,患高脂血症的人如果不及时治疗,血管中的斑块就会增大,一旦斑块出现破裂、沉积,就有可能堵塞血管,如果堵塞的是心脏血管,就有可能诱发猝死型冠心病。

还有一类原因是不良的生活方式,例如熬夜、精神紧张、剧烈运动、经常食用油腻食物等。经常熬夜的人,人体生物钟紊乱,抵抗力较差,容易诱发猝死型冠心病。精神紧张会引起交感神经系统过度兴奋,使心肌室颤阈值降低而导致猝死。剧烈运动会增加心肌耗氧量,导致供血不足而诱发猝死。

朱明军提醒,对于有基础疾病或者不良生活方式的人来讲,如果出现胸闷、气短等症状时,一定要及时到医院心血管科检查治疗。一般来讲,通过心电图和心肌酶检查,或者进行心脏CT检查可明确诊断。(据《大河健康报》)



## 养护心脏可按揉内关穴

中医认为长按内关穴即可起到养护心脏的作用。

**取穴:**内关穴位于前臂掌面的下段,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**操作方法:**用一只手的拇指按揉另一只手臂上的内关穴,以感觉酸胀为度,常常按揉时会感到一种莫名的刺激感沿着前臂内侧传至心脏,此为较好的刺激效果,但注意不要用力过度。

(据《大河健康报》)

## 着风受凉按摩大椎穴

古人曾说:“东风生于春,病在肝,俞在颈项……春气者,病在头。”意思是,春天里,病邪最易从颈项入侵人体,由于肝脏在中医里对应春季,故病邪最终会侵犯肝脏。同时,头部容易染病,产生头痛、头晕、鼻塞、流鼻涕等症状。

保护头颈最基本的就是不要着风受凉。如果头颈部已经着凉,出现不适症状怎么办?若没到需要就医的程度,可以按摩穴位来缓解。人体有个穴位叫大椎穴,一低头脖子后方最突出的一块骨头下就是此穴。具体操作方法是:在大椎穴上抹上推拿油或者普通的香油,然后用手搓,直到穴位发红发热,症状轻的人可立即感到症状缓解。也可以用艾灸的方法灸治大椎穴,效果更好。(据《北京青年报》)

## 失眠多梦喝当归龙眼汤

**材料:**当归10克、龙眼15克、大枣30克、瘦肉250克。

**做法:**将以上材料全部放入水中,用炖盅隔水炖一个小时,即可饮用。

**功效:**此汤适合经常失眠多梦的人群服用。

(据《大河健康报》)