

泡沫尿一定是肾病吗

常有人发现排尿时尿里有泡沫,有些人就以为肾脏出了问题,甚至担心得了尿毒症。事实并非如此,我们一一来谈。

什么是泡沫尿

正常尿液为透明、琥珀色,尿液表面张力低,形成气泡较少。但由于各种原因尿液成分发生改变,如含有一些有机物质(含氮废物、葡萄糖)、无机物质(矿物质),尿液张力增高就可出现泡沫。

区别真性泡沫尿和假性泡沫尿

有泡沫尿不等于就是蛋白尿,泡沫尿可以分为假性泡沫尿和真性泡沫尿,即正常的泡沫尿和由疾病引起的泡沫尿。

小便有泡沫可以是正常的现象

男性站着排尿时因冲击力较大;水喝得较少,尿浓度高;早起晨尿;尿急时,排尿压力加大,尿速增快,使尿液表面张力增大;进食过多的蛋白质,身体无法完全吸收,会有一部分蛋白质

通过尿液排出;经常性兴奋者,由于尿道球腺分泌的黏液增多,使尿液表面张力增高,以上几种情况中出现的泡沫尿较大,或大小不一,大多会较快消失,尿常规检查多无异常,平时定期复查尿检即可。

哪些常见疾病可能引起真性泡沫尿

如果尿液表面漂浮着一层细小的泡沫,且久久不散,时间超过5分钟,则很可能是蛋白尿,即真性泡沫尿,常见的如尿路感染、糖尿病、高血压、急慢性肾小球肾炎等均可能因尿中蛋白含量增多,导致尿液表面张力增大,导致尿液中较多气泡。

此外,糖尿病患者还可能因为血糖控制不好,糖或尿酮体含量升高,尿液的酸碱度改变,尿液黏度增加;尿路感染患者还可以因为尿中红、白细胞增加,小便浓度增加,如果同时泌尿道中有产气菌存在时,尿液中就可产生气泡。

非累及肾脏疾病,比如肝脏、胆道疾病或溶血性疾病时,

尿中的胆红素增加,尿液表面张力增大,在排尿时同样可产生较多气泡。

泡沫尿与肾病的关系

在泡沫尿的人群中,有统计约22%人群经进一步尿常规检查蛋白阳性,有31.6%人群尿微量白蛋白阳性,要考虑与肾病相关,需要引起重视。

常见泡沫尿有关肾病及相关症状

急、慢性肾小球肾炎可能伴有高血压、水肿;急、慢性肾衰竭可能伴有恶心、呕吐、乏力、夜尿增多;尿路感染可能伴有尿频、尿急;其他肾脏疾病:如肾结石、肾囊肿,有或无腰痛、血尿等,彩超可发现异常;继发性肾脏疾病如高血压肾病、糖尿病肾病、骨髓瘤肾病等引起肾小球病变,有原发病本身如血糖高、血压高、骨痛等症状。

真性泡沫尿如何进一步检查

真性泡沫尿若尿常规中蛋白阳性或定量大于150mg/24h时,称为蛋白尿,分为生理性和

病理性蛋白尿。

由剧烈运动、重体力劳动、情绪激动、发热、寒冷、高温、应激、妊娠期妇女可能有蛋白尿,上述因素解除后蛋白尿可消失。

若多次复查尿蛋白阳性或定量超标,提示为持续性蛋白尿,尽快到肾病专科就诊,进一步行尿常规及泌尿系超声、血糖、血压监测、免疫、感染等相关检查。

近年来发现慢性乙型肝炎病毒感染、不规律服用止痛药、感冒药、中草药、保健品、成分不明化妆品,医美项目假体植入等均可能引起肾脏损害导致蛋白尿,需要详细向专科医生提供病史。

泡沫尿并不意味着患有肾病,真性泡沫尿大部分可能与肾病有关,如果可疑则需及时就医并进行相关检查。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯。

(作者:董福兴 福建省立医院 肾内科 主治医师)

任星涵 福建医科大学 2020级公共事业管理)

如何煎煮中药才能发挥中药汤剂最大的药效呢?是否就是简单的“三碗水煮成一碗”?中药的煎煮是一门学问。

煎煮器具选择

明代李时珍说:“煎药忌用铜铁器,宜银器瓦罐。”古人强调用陶器煎药,因陶器与药物所含的各种成分不会发生化学反应,煎出的汤剂质量好,加上砂锅传热均匀、化学性质稳定、价格低廉,因而沿用至今。玻璃和搪瓷制器亦可选用。近年来市面上出现多种形式自动煎药壶,采用陶瓷材质,不需要专人看管,不会沸溢,还有文武火之分,也是煎药的不错选择。不可选用铁锅、铜锅、铝锅。因其化学性质不稳定,易与中药中的化学成分起反应,降低有效成分的含量,甚至产生毒性。不建议使用高压锅、电饭煲来煎药,因为这些电器多是在高压或密闭的环境中“闷煮”,药材中的很多成分不能进入药液,而是大部分留在了药渣中,降低了药效,还可能产生一定危险。

煎药用水

煎药用水以洁净、少含矿物质或其他杂质为原则。目前常用的是自来水、井水等。

中药煎煮 您学会了吗

煎药的加水量

传统煎药“三碗水煮成一碗”,不是很科学的标准。煎药头煎加水量根据煎药的时间长短、水分蒸发量的多少、中药吸水性能的大小,以及所需药液收得量来具体掌握加水量。一般加水至超过药物表面2~3cm为宜(即轻轻摁住药材,水面刚好漫过手背)。第二次煎煮超过药渣1~2cm即可。这是一种行之方便,又比较容易掌握的加水方法。

煎药前的饮片浸泡

浸泡时间,应根据药材的性质而定,一般以花、茎、全草类药材为主的可浸泡20~30分钟,以根、根茎、种子、果实等类为主的药材,可浸泡60分钟,但浸泡的时间不宜过久,以免引起药物酶解或酶败。

汤剂的煎煮次数

汤剂的煎煮次数,以多次煎比一次长时间煎煮为佳,一般药物煎煮2~3次。实验证明,汤剂煎煮两次能煎出所含成分的80%~90%,所以说,汤剂的煎煮次数应该以两次或三次为最

佳。煎煮后合并药液,约400ml,分两次服用,每次服200ml,小儿减半或遵医嘱。

煎药的火候

煎药火力的大小,中医习称为“火候”。火候主要包括“文火”和“武火”。文火,又称“弱火”,温度较低,水分蒸发缓慢;武火,又称“强火”,温度较高,水分蒸发较快。根据各类药剂的不同特点,煎药火候也有区别。

汤剂的煎药火候

汤剂类型	应用火力
解表药	应用武火速煎,“气足势猛”,药力迅速
一般药	应用文火和武火交叉煎煮,使其有效成分充分煎出
滋补调理药	开始用武火煎沸,沸后用文火慢煎,使药汁浓厚,药力持久

煎药时间

煎药的时间长短,一般与火力的强弱、药物吸水能力及治疗作用等因素有关。一般根据治疗作用来确定的。

煎药时间(均从煎沸算起)

汤剂类型	一煎煎煮时间(分钟)	二煎煎煮时间(分钟)
解表药	10~15	5~10
一般药	20~30	15~20
滋补调理药	40~50	30~40

特殊药物如何煎煮

先煎:矿石类、贝壳类药物先煮20~30分钟,再与其他药物同煎;附子、川乌、草乌等毒性较大的药物,先煮45~60分钟后再与其他药物同煎。

后下:薄荷、砂仁等气味芳香的药物,应当在第一煎结束前5分钟投入同煎即可。

另煎:人参、西洋参等贵重药物,宜单独文火另煎2小时,再与煎好的药液兑服,也可单独服用。

烊化:阿胶、龟甲胶等胶类药物放入碗中加适量清水或已煎好的药液中加热融化即可。

包煎:蒲黄、车前子、辛夷等药材在煎煮时需要用纱布包好再进行煎煮。

冲服:人参、鹿茸、三七等贵重药物打粉后用适量温水或药汁冲服。(作者:罗春燕 福建中医药大学附属第二人民医院 药学部 主管中药师)