



从尿液中看健康

■ 唐文彬（中南大学湘雅医院健康管理中心）

每天晨起，很多人第一件事就是小便，但你观察过尿液的状态和颜色吗？有没有泡沫过多？其实，关于你的健康，尿液很有“发言权”。

尿液是如何形成的

尿液在肾脏内形成，当血液流经肾小球时，其中的小分子物质，如尿素、水、无机盐和葡萄糖等通过肾小球的滤过膜，过滤到肾小囊中形成原尿。当原尿流经肾小管和集合管时，原尿中对人体有用的全部葡萄糖、大部分水和部分无机盐会被肾小管和集合管重新吸收后回到体内。原尿经过重新吸收后，剩下的水和无机盐、尿素和尿酸等就形成了尿液。尿液经肾乳头进入肾髓质，然后经输尿管达到膀胱，最后经尿道排出体外。

什么样的尿液颜色是异常的

正常人每分钟形成原尿的量是100毫升左右，每天形成终尿是1.5升左右，尿液颜色淡黄、清亮，如果喝水少或出汗多，颜色可能呈深黄色，但也是正常的，通过多喝水，尿液会恢复正常色。

尿液颜色受药物、食物以及疾病影响，可能出现异常，以下情况可能提示罹患某种疾病，要及时就诊查明原因。

白色浑浊尿：通常以结晶尿较为多见，最常见的是磷酸盐尿，专业检验人员在显微镜下可看见尿沉渣，有大量无定形的磷酸盐结晶存在。

血尿：血尿可分为镜下血尿和肉眼血尿，通常在尿检时，会发现尿液中有大量的红细胞存在。血尿通常较为复杂，需要结合各方面的因素进行分析判断，找到其发病原因，因此建议到肾脏内科或泌尿外科专科就诊。

血红蛋白尿和肌红蛋白尿：通常呈浓茶色、红葡萄酒色或酱油色。其中，血红蛋白尿主要见于各种血管内的溶血，如溶血性贫血、血型不合的输血以及阵发性睡眠性血红蛋白尿症。而肌红蛋白尿，通常见于缺血性肌肉坏死症、挤压综合征患者，以及剧烈运动后。

胆红素尿：一般呈豆油色，震荡后会出现泡沫，且这种泡沫不易消散。尿检会出现尿胆原阳性，通常见于胆汁淤积性黄疸和肝细胞性黄疸患者。

脓尿：呈白色的洗米水样，主要是由于尿路感染引起，患者会有尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状，尿检时，尿液中会有大量的白细胞和脓细胞存在。

乳糜尿：呈乳白色、浑浊，主要是尿液中混合有蛋白质和脂肪，常因淋巴回流障碍引起，一般见于寄生虫病，如丝虫病，以及肾脏淋巴回流障碍患者。可通过乳糜尿定性试验明确。

小便泡沫多是什么原因引起

1. 生理性原因

◎**排尿过急。**排尿过急时，尿液强力冲击液面，空气和尿液混合在一起，容易形成泡沫，但较易消散。此外，排尿时站得过高，在重力作用下，尿液对液面的冲击力较大，容易形成泡沫。

◎**尿液浓缩。**在饮水过少、出汗过多、腹泻等情况下，人体因水分不足引起尿液浓缩，造成尿液中尿素、尿酸等代谢废物浓度增加，容易导致尿液泡沫增多。

◎**其他原因。**男性如果尿道中存在精液成分，可能引起泡沫尿；夫妻长期分居，停止夫妻生活时间过长；经常性兴奋者，由于尿道球腺分泌的