



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿与代谢康复中心医师
赵洋



5种疾病可致泡沫尿

■本报记者 陈曦

众所周知，小便不仅仅是代谢废物，在医学领域，排尿也被称为健康晴雨表，通过排尿状态，我们可以初步判断泌尿系统是否健康。正因为如此，许多人出现泡沫尿后会感到恐惧：“医生，为什么我的小便有好多泡沫，别人说是肾坏了的表现。”那么，出现泡沫尿的原因是什么？又该如何正确留取尿液标本呢？我们请首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心医师赵洋给您介绍一下。

尿中的“泡沫”如何形成？

泡沫的形成，是由于液体含有表面活性剂，表面活性剂为两亲性的有机化合物。两亲性的意思是有一个亲水端和一个疏水端。亲水端溶于水，吸附在水的表面，而不溶于水的疏水端聚集在一起，形成一个个泡沫。

我们日常生活中常见的泡沫现象，比如洗衣粉溶于水后可以形成大量的泡沫，就是因为富含具有清洁能力的两亲性活性物质。当人的尿液中含有较多的两亲性化合物，就会形成泡沫。其中蛋白尿是很常见的一种情况。

哪些情况可产生“泡沫尿”？

生理性原因

尿液浓缩，尤其是晨尿、出汗缺水时、剧烈运动后以及腹泻缺水，导致尿液浓缩，一些原有的成分比例相对增加。

大量饮酒尤其是啤酒、服用某些药物，这些药物会从尿中排出，导致尿液成分改变。

尿道球腺分泌的黏液增多或男性精液成分混入尿液，都可使尿液中的成分增多，形成泡沫尿。排尿压力加大，尿速加快，



也可见尿中气泡增多。

如何鉴别是否为生理性原因，即去除上述条件后，如多喝水、停止饮酒或服用某些药物后，反复监测尿液泡沫情况，如可消失，多为正常。

病理性原因

肾脏疾病 如各种肾炎、肾

病综合征等，尿液中蛋白质含量增多。严重肾脏疾病时，尿素排出增多，管型尿、尿比重偏高。检查尿常规，尿蛋白偏高，出现管型尿等。

泌尿系统疾病 如膀胱炎、膀胱癌、泌尿系感染等，使尿液的成分容易发生改变而产生气泡，检查尿常规时，会见到很多的白细胞、红细胞、细菌，也可以有尿蛋白、管型尿。

血糖控制不佳 尿糖或尿酮体含量升高，会出现泡沫尿。需要注意的是：如服用降糖药物SGLT2抑制剂如达格列净、恩格列净等，使得尿糖增多，进而出现泡沫尿，为正常现象，需多喝水、监测血酮，一般无需停药。

肾糖、肾酮阈值降低，导致尿液中尿糖或尿酮含量也会升高，这种情况多见于孕妇，属于正常现象。

此外，人体在饥饿时也可以出现尿酮体，此时为“饥饿性酮体”，恢复进食即可缓解。

高尿酸血症或痛风患者 尿

酸排出增多，尿液的酸碱度发生改变；尿常规pH降低，监测血尿酸明显升高。

肝脏疾病 如阻塞性黄疸和肝细胞性黄疸。尿胆红素升高，尿液呈酱油样改变，振荡后出现黄色泡沫且不易消失。

如何正确留取尿液标本？

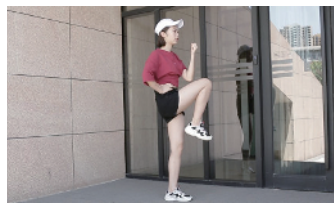
最好留取晨尿，因为晨尿经过一夜的尿液浓缩，含有的物质比较多，而且晨尿可以避免食物对尿液造成的影响，留取尿液标本时，一般留取中段的尿液，避免尿道口遭到污染后导致检测不准确的情况。尿液标本需要在1小时内送检，避免酸碱变化，影响检测的结果，女性月经期一般不取尿液标本进行检测。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

原地跑跳10分钟有益心肺



高抬腿、踢臀跑等都属于原地跑跳运动，所需空间小、动作简单，但这几个动作坚持10分钟就能有效提高心率，锻炼心肺。还可以增强下肢力量，强化核心和上肢肌肉群，提高身体的稳定性和灵活性。需要提醒的是，原地跑跳会增加膝盖、臀部、胫骨、脚踝的压力，最好穿着可缓冲压力的运动鞋或在瑜伽垫上进行。

挑防晒衣看3个指标



标签：查看防晒指数值（UPF）和紫外线值（UVA），国标规定当UPF大于40%且UVA透过率小于5%时，才可称为防晒紫外线产品。面料：尽可能选用聚酯纤维面料，防紫外线性能最好。穿着场景：专业户外运动建议选购防晒衣，虽然较厚、透湿性差，但防晒效果好；散步、晨跑等运动建议购买户外防晒皮肤衣。

红灯

奶茶含糖量惊人



一项对奶茶进行的比较实验结果表明，27件正常甜度的奶茶，平均含糖量为每杯34克，最多的高达每杯62克，相当于含有14块方糖。另外，植脂末（俗称“奶精”）是赋予奶茶丝滑口感的主角，奶茶不仅存在高糖高热量等问题，还可能含有反式脂肪。

吃晚饭最好别超7点



晚饭吃得太晚，会给代谢、睡眠等带来多种影响：可能会导致能量堆积、消化不良、胃肠动力减弱、失眠、多梦、浅睡等。结合现代人的作息习惯，晚上5-7点是晚餐最佳进食时间，最好别超过7点。如果时间不允许，也不要太接近睡眠时间吃晚饭，且吃得越晚，要吃得越少。

（午综）

随着经济的发展，生活水平的提高，2021年北京市机动车保有量已超过685万辆。随着开车接送孩子、外出自驾游越来越多，儿童也成为了乘坐私家车的群体，但同时也面临着安全隐患。市疾控中心慢病所提醒，家长作为孩子的监护人，应提升自身的交通安全意识，让孩子规范使用儿童安全座椅。

儿童安全座椅到底需不需要

不愿意使用儿童安全座椅？这些理由通通不成立

误区1：车速慢、距离短，没必要用

事实：很多儿童交通死亡事故是发生在不到3公里的短途行程中，所以，短途并不代表安全。而且，不使用安全座椅时，通常是抱着孩子坐在后排，但这隐藏着巨大的风险。一旦发生事故，大人根本抱不牢怀里的孩子，因为当车辆以50公里/小时的速度发生碰撞时，12公斤的孩子会变成上百公斤的重物，即使成年人也无法抱紧。

误区2：孩子不爱坐，浪费

事实：一般儿童安全座椅的价格为1000-2000元，可以使用4年，平均每天的花费只有1元左右。与汽车选装增配价格相比，儿童座椅价格并不贵。从孩子第

一次乘车出行开始，就应将孩子固定在安全座椅上，并且每一次出行都告诉孩子这里是他的位置。这样，孩子自然而然就会习惯坐在这个安全的位置上了。

误区3：孩子可以系安全带，效果是一样的

事实：汽车安全带是专为成人设计的，不适合儿童体型。对于成年人来说，安全带是从肩部上方经过的，在发生碰撞的时候会勒住胸部。但儿童的身高和成年人相差甚远，安全带经过的是儿童的颈部，这样在发生碰撞的时候脆弱的颈部经不起安全带的拉力，反而会危及儿童的生命。而如果安全带绑得太松，发生车辆碰撞时，儿童又可能会从安全带和座椅之间的空当飞出去。

误区4：安装使用不方便

事实：现在的安全座椅安装都很方便。购买前先看下自己车



后排座椅有没有isofix接口，只要将儿童安全座椅的接口对准后排座椅的预留接口，用力一推，当听到啷合声就说明已经连接好了。

根据儿童身体生长不同时期的身高、体重和年龄可以选用不同的儿童安全座椅，如：反向式儿童安全座椅适合体重13公斤以下的儿童，正向式儿童安全座椅适合体重9-18公斤的儿童，增高垫座椅适合体重15-36公斤的儿童。家长应根据孩子的体重、身高和汽车座椅情况选择合适的安全座椅。

规范儿童座椅使用 法律保障已生效

新修订的《未成年人保护法》已于2021年6月1日正式实施，首次将儿童安全座椅使用写入其中。第二章第十八条明确规