

尿常规报告单上的十个健康指标

文 / 陕西省汉中市传染病医院 陈利红



关键词：尿常规；健康指标；健康监测；检查结果解读

尿液当中藏着很多关乎身体健康的秘密，而破解这些秘密的关键就是尿常规检查。尿常规检查报告单上的每一项结果，都蕴含着重要信息。读懂这些信息，就能尽早发现身体的细微变化，及时做好预防与调理。

一、尿白细胞

白细胞专门负责抵御那些不该侵入的细菌。若检查时发现白细胞呈阳性（程度从“+”到“++++”），且数量超出正常范围，大多意味着泌尿系统受到了细菌侵犯。比如：患尿道炎时，人会频繁产生尿意，刚尿完没多久便又想上厕所，排尿时还会伴随刺痛感；若为膀胱炎，除了上述尿频、尿急、尿痛的症状，还可能出现下腹部疼痛；若是肾盂肾炎，则会伴随腰部酸胀疼痛，严重时甚至可能出现发热症状。

发现尿液中白细胞异常，不必过度紧张。若感染程度较轻，通过多喝温水、增加排尿次数，可将尿道内

的细菌冲刷出去，症状或许会随之减轻。但是，若不适感较为强烈，则需及时就医，医生可能会使用抗菌药物治疗。

二、尿红细胞

尿常规报告单上的红细胞数量，能帮助判断泌尿系统是否存在出血。正常情况下，尿液中的红细胞数量极少，报告会标注“阴性（-）”——在高倍显微镜视野下，红细胞数量通常不超过3个。

若尿液中红细胞呈阳性（程度从“+”到“++++”），便是临床常说的血尿，其背后可能隐藏着多种健康问题。比如：当泌尿系统存在结石时，结石在移动过程中可能刮伤尿路黏膜，从而引发出血，患者常会感到腰部或腹部剧烈疼痛；患肾小球肾炎时，也可能出现血尿症状，且往往伴随蛋白尿、身体水肿；泌尿系统肿瘤同样可能导致血尿，而且这类血尿通常不伴随疼痛，需要格

外警惕。

一旦发现尿液中红细胞指标异常,切勿拖延,应尽快前往医院做进一步检查,如B超、CT等,尽早明确病因并开展治疗。

三、尿蛋白

肾脏就像一个精密的“筛子”,平时能将蛋白质稳稳地留在体内,因此尿液中通常不含蛋白质,报告单上会标注“阴性(-)”。可以说,尿液中蛋白质的状态,直接反映着肾脏功能的好坏。

若报告单上尿蛋白呈阳性(程度从“+”到“++++”),多半是肾脏的过滤功能出现了问题。不过,有些尿蛋白阳性是暂时性的。比如,在刚完成剧烈运动、身体正处于高热状态,或情绪极度紧张时,尿液中的蛋白质含量可能会暂时升高。这种情况无须特殊治疗,只要消除上述诱发因素,尿蛋白水平便会逐渐恢复正常。

此外,尿蛋白阳性也可能是由疾病引起的,此时必须重视。比如,肾小球肾炎、肾病综合征及糖尿病肾病等疾病,都会损伤肾脏的滤过膜,导致蛋白质漏入尿液中。若这种情况未及时治疗,肾功能会逐渐衰退,严重时甚至可能进展为肾衰竭。

所以,一旦发现尿蛋白指标异常,应及时前往肾内科就诊,进行24小时尿蛋白定量、肾功能等检查,以便明确具体病因。

四、尿糖

尿糖可直观反映血糖水平。正常情况下,当血液流经肾脏时,其中的葡萄糖会被肾脏重新吸收到血液中,所以尿液中不含葡萄糖,报告单显示“阴性(-)”。

但当血糖浓度超过8.88 mmol/L时,肾脏无法完全吸收葡萄糖,葡萄糖便会随尿液排出,导致尿糖阳性(程度从“+”到“++++”)。糖尿病是尿糖阳性的常见原因。糖尿病患者因胰岛素分泌不足或作用不佳导致血糖水平升高,当超出肾脏的葡萄糖重吸收能力时,多余的糖分便会随尿液排出。此外,若肾脏出现病变,即便血糖正常,因肾脏重吸收葡萄糖的功能受损,也可能出现尿糖阳性。需注意,短时间内摄入大量糖分等因素,也可能导致尿糖暂时呈阳性。

发现尿糖阳性后,应及时检测血糖,排查是否患有

糖尿病。若确诊为糖尿病,需在医生指导下控制饮食、坚持规律运动,必要时接受药物治疗。

五、尿酮体

尿酮体是反映身体代谢正常与否的“信号灯”。正常情况下,尿液中几乎检测不到尿酮体,报告单显示“阴性(-)”。尿酮体是脂肪分解的中间产物,只有当身体无法正常利用葡萄糖供能时,才会启动脂肪分解供能,此时酮体便会产生并可能出现在尿液中。

尿酮体呈阳性,可能由多种原因导致。糖尿病患者需格外警惕,这很可能是酮症酸中毒的预警信号。当患者体内胰岛素严重不足时,无法分解糖原,脂肪就会被大量分解,导致酮体急剧增多,同时还会伴随血糖升高、口渴、多尿、乏力等症状,若不及时治疗,可能危及生命。此外,若长时间未进食,或发生严重的呕吐、腹泻,导致身体能量供应不足,只能通过脂肪分解供能,也可能使尿酮体呈阳性。

发现尿酮体阳性后,需结合具体情况查找原因:糖尿病患者应立即检测血糖,并尽快前往医院就诊;若是因未进食或呕吐导致的,及时补充能量与水分,情况通常会逐渐好转。

六、尿胆原

尿胆原堪称肝胆功能的“晴雨表”,能直观反映肝胆的健康状况。正常状态下,尿液中仅含有少量尿胆原,报告单通常显示为“弱阳性(±)”或“阴性(-)”。

一旦尿胆原数值升高,往往提示肝功能可能出现异常。例如,肝炎、肝硬化等疾病,会导致肝脏对胆红素的处理能力减弱,进而使尿胆原含量随之增多。除此之外,溶血性疾病也可能导致尿胆原升高,这是因为在溶血性疾病状态下,大量红细胞被破坏,生成的胆红素随之增多,尿胆原含量也会相应增加。

而尿胆原数值降低甚至检测不到也不容乐观,因为这可能表示胆道出现堵塞。此时胆汁排泄受阻,胆红素无法进入肠道转化为尿胆原,尿液中的尿胆原含量自然会减少。

因此,当发现尿胆原数值偏离正常范围时,应及时进行肝功能、胆红素等指标的检查,以便准确判断肝胆功能是否正常,尽早找出问题根源并干预。

七、尿胆红素

尿液中的胆红素，如同胆道通畅与否的“指示灯”。平时尿检中这一项大多呈“阴性(-)”，这是因为胆红素在肝脏生成后，会沿胆道进入肠道，通常不会进入尿液中。

若胆道出现梗阻，比如患有胆结石、胆管内存在肿瘤等，胆红素的排泄通路会被阻断，进而倒流入血液，最终随尿液排出体外，此时报告单上胆红素一项会显示阳性(程度从“+”到“++++”)。除了胆道堵塞，若肝细胞受损，其处理胆红素的能力会下降，也可能导致尿液中胆红素含量增多。

因此，发现尿胆红素阳性后，应尽快进行肝胆B超检查，并进一步检测肝功能，以便明确胆道是否通畅、肝脏是否存在异常。

八、尿比重

尿比重是反映尿液浓缩或稀释状态的重要指标。该数值受日常饮水量与出汗量的影响较为明显。饮水量多、出汗量少，尿比重可能偏低；饮水量少、出汗量多，尿比重则可能升高。

尿比重升高，也可能提示存在健康问题。例如，糖尿病患者因尿液中含有糖分，或急性肾小球肾炎患者因肾小球滤过功能异常，都可能出现尿比重升高的情况。

而尿比重降低，也可能是肾脏浓缩功能受损的表现。例如，慢性肾小球肾炎、肾功能衰竭等疾病，会影响肾脏对尿液的正常浓缩功能，进而导致尿比重下降。

九、尿酸碱度

人的尿液有正常的酸碱度范围，pH值通常在4.6到8.0之间。该数值与多种因素相关，饮食便是其中之一。日常饮食中若肉类、蛋类摄入过多，尿液易呈酸性，pH值会偏低；若蔬菜、水果摄入较多，尿液则可能呈碱性，pH值往往偏高。

疾病同样会改变尿液的酸碱度。酸中毒、痛风等疾病，会使尿液酸性增强；而碱中毒或泌尿系统感染，则可能使尿液碱性增强。

尿液酸碱度异常，还会影响尿液中结晶的形成。酸性偏强的尿液中，尿酸盐结晶易析出；碱性偏强的尿液中，磷酸盐结晶更易形成。长期如此，这些结晶可能逐

渐积聚形成结石。

若尿酸碱度持续异常，可先尝试通过调整饮食进行改善。若情况较为严重，切勿拖延，应及时就医咨询，明确是否存在潜在疾病并接受专业指导。

十、尿亚硝酸盐

进行尿液检查时，亚硝酸盐一项在正常情况下呈“阴性(-)”。若检测结果为“阳性(+)”，则可能提示尿路感染。这是因为大肠杆菌等革兰氏阴性菌进入尿路后，会将尿液中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。

不过，该结果并非绝对准确。例如：若尿液在膀胱内储存时间不足4小时，细菌尚未充分将硝酸盐转化为亚硝酸盐，就可能出现假阴性结果；若尿样在采集过程中不小心被污染，则可能检测出假阳性。

若尿亚硝酸盐呈阳性，同时伴有尿液中白细胞增多，以及尿频、尿急、尿痛等不适症状，则很可能存在尿路感染。这种情况下需及时前往医院就诊，以便明确诊断并开展针对性治疗。

总之，进行一次尿常规检查，既便捷又经济，还能帮助我们及时掌握身体的健康状况。上述十项指标，就如同守护身体的“哨兵”，能尽早发出健康变化的提醒。拿到报告单后，切勿随手丢弃，应逐项仔细查看；若发现指标异常，不必惊慌，但也不能大意，需及时咨询医生，按照医嘱进行复查或治疗。

药物与人

本文编辑：李修坤

