

开栏语

你知道吗？尿液不一定是淡黄色的。从日常饮食中的维生素、果蔬，到治疗疾病的特定药物，都可能改变它的颜色。而在临床检验中，晨尿、随机尿、24小时尿，不同的取样方式背后，诊断逻辑也有所不同。我们这组报道，带你了解藏在尿液里的秘密。



尿液

秘密档案

尿液突然变红变绿！ 你最近吃了什么药？

“医生，我的尿液突然变成了红色，这是不是血尿？我是不是得了很严重的病？”近日，50多岁的王女士（化姓）发现自己的尿液变红，忧心忡忡地赶到宁波市中医院检查。

等待检查结果期间，王女士坐立难安。最终检查结果让她安了心：红色尿液只因服用了抗结核药物，属于正常的药物代谢现象。

该院检验科技师胡芳芳表示，很多“彩色尿液”都是因为服用了特定药物导致的。如果发现尿液颜色突然变化，不妨先想想最近用了什么药物，或者去医院做个尿常规，很快就能知道答案。



宁波市中医院检验科技师胡芳芳在工作中。

1 服了这些药 尿液可能变红、变黄 或变浑浊

胡芳芳介绍，正常情况下尿液呈淡黄色，但服用特定药物后颜色可能发生变化。以王女士为例，她服用的抗结核药物的药粉本身即为鲜红色，服药后不仅尿液，眼泪、汗液、唾液等分泌物也可能泛红。这是药物代谢产物排出体外的表现，与出血无关，不必恐慌。如果尿液真的呈血性，就需警惕肾脏疾病、尿路结石或生理周期等因素，进一步排查即可。

此外，食用芦荟也可能导致尿液泛红。胡芳芳解释：“这是因为芦荟中含有的芦荟大黄素，在体内代谢后会生成红色或红褐色的代谢产物。”

而服用维生素B族则会让尿液变黄，这是因为维生素B2（核黄素）本身呈黄色，多余的成分会经肾脏排出体外。“尿液‘变色’的原理都相似，大多是因为药物本身或其代谢产物带有颜色，随尿液排出所致。”她说。

在日常工作中，胡芳芳偶尔也会遇到尿液浑浊的情况。“这可能是药物含量过大、通过肾脏排泄时形成结晶所致。”她说，尿液颜色的深浅还与饮水量直接相关，喝水少则浓度高、颜色深，多喝水则颜色自然变浅。

2 出现蓝绿色尿液也别慌 大多只是药物留下的“过路痕迹”

蓝绿色尿液在检验科也偶有出现。胡芳芳说，这大多与药物亚甲蓝有关。

亚甲蓝本身就带有鲜明的蓝色，广泛用于胃肠道内镜标记病灶、外科手术定位微小瘘管，以及亚硝酸盐中毒的急救。它随血液循环经肾脏代谢后进入尿液，仿佛在淡黄色液体中滴入蓝色色素，视觉上便呈现蓝绿色。这种颜色只是药物留下的“过路痕迹”，待药

物代谢完毕即会消退。

当然，蓝绿色尿液的成因不止亚甲蓝。丙泊酚（全身麻醉药）、阿米替林（部分抗抑郁药）、西咪替丁（部分胃药），以及芦笋、含蓝色食用色素的食物和饮料，也可能导致类似情况。部分利尿剂服用后24小时内同样可能出现蓝绿色尿，这些都是正常现象。

但是，如果排除食物和药物因素，则需考虑尿路铜绿假单胞菌感染或肝胆疾病所致胆红素入尿，但这些均可通过常规尿检快速排查。

总体而言，会影响尿液颜色的药物并不算多。胡芳芳提醒，一旦发现尿色异常，最稳妥的办法是就近做一次尿常规检查，方便、无创且高效。如有疑虑，不必过多猜测和内耗，可以及时就医，让专业检验来给出答案。

记者 林桦
通讯员 吴佳礼



蓝绿色尿液。通讯员供图

腰托戴不对，腰椎白受罪 如何正确佩戴腰托？ 专家解答来了

一个半月前，50多岁的王师傅因腰椎间盘突出接受了微创手术，术后仍有点跛行，医生建议近期佩戴腰托稳固腰椎。时值炎炎夏日，为了凉快，他把腰托松松垮垮地套在衣服外面，结果复查时被医生当场叫停。

接诊的海曙区中医院副院长毛浩亮副主任中医师检查后发现，王先生的腰托佩戴存在严重问题：不仅戴得太松，无法贴合腰椎生理曲度，而且直接套在衣服和裤子外面，腰托内置的支撑钢板极易打滑移位，根本起不到分散腰部压力、固定腰椎的作用。

其实，像王先生这样随意佩戴腰托的患者不在少数。毛医生提醒说，腰托戴不对，当心护腰变成了伤腰行为。

位置不对，腰托白费

很多人以为腰托戴得越高护得越全，这是个致命误区。毛医生指出，不少患者将腰托卡在肋骨下方、胸廓位置，紧紧束缚胸腔，不仅限制呼吸、造成换气不畅，而且无法覆盖需要保护的下腰椎病变节段。还有部分人佩戴位置过低，仅兜住骨盆、臀部上方，腰椎核心病变区域完全悬空，起不到任何固定支撑作用。

据介绍，腰托的作用，相当于给腰椎装一个“体外临时支架”。位置一旦跑偏，这个“支架”就形同虚设。

正确的位置怎么找？以肚脐上方3厘米为基准，腰托上沿不超过肋骨下缘，下沿完整覆盖胯骨上沿，包裹L3至骶骨段腰椎。尺寸过短支撑失效，过长则压迫胸腹，适配性直接决定护腰效果。

穿戴顺序有讲究

高温天气选腰托，不能只看支撑性，透气散热同样关键。徐征涛提醒，夏季腰椎不适，尤其是急性腰椎间盘突出人群，需优先选择带4根以上可拆卸弹性钢板、大面积网眼镂空的医用腰托。久坐腰肌劳损、日常防护的患者，可优选记忆软骨支撑、面料为全网眼透气的腰托。厚重全包皮革、不透气橡胶材质，夏季容易闷热出汗，引发皮肤瘙痒、红疹、皮炎。

很多人腰托戴错，根源在于佩戴方式不标准。毛医生介绍说，日常站立佩戴容易因弯腰、腹腔压力变化导致支撑位置偏移，最佳佩戴方式为平躺屈膝佩戴：放松腰背肌肉后，将腰托平铺于后腰，让硬质钢板对齐腰椎生理凹陷，贴合脊柱曲线，再侧身起身站立。无法平躺时，可坐姿身体微微后仰再佩戴。

穿戴顺序上，严禁多层衣物外佩戴腰托，布料会抵消支撑力、导致钢板滑动失效，但也不建议裸身佩戴，避免硬质构件、魔术贴摩擦皮肤造成过敏损伤。夏季最佳方式为身穿薄纯棉贴身背心，再佩戴腰托，兼顾透气与贴合度。

腰托不能全天戴

“腰部肌肉遵循用进废退原则，腰托是临时辅助护具，不能长期使用。”毛医生着重强调，长期全天佩戴腰托，会导致腰背核心肌群废用性萎缩，一旦摘除腰托，会出现腰部无力、疼痛反复甚至加重的情况。

针对夏季高温特点，徐征涛强调，如大量出汗，每佩戴2小时需摘下腰托通风10分钟，擦干腰部汗液后再重新佩戴；定期拆卸内衬清洗晾晒，每周清洁整套腰托，杜绝细菌滋生。

记者 程鑫 通讯员 王莉莉