

尿色变红尿味变冲 可能是食物“留痕”

尿液 秘密档案

“医生，我小便突然变红了，不会是肾脏出问题了吧？”近期，34岁的刘先生急匆匆地找到宁波市第二医院泌尿外科顾挺挺主治医师。

检查结果证实是虚惊一场：尿色异常并不是病变导致的，而是近期刘先生大量食用红心火龙果带来的正常代谢变化。

顾挺挺表示，尿液是人体代谢的“晴雨表”，有些看似异常的尿色、刺鼻尿味，并非身体发出的疾病警报，而是食物色素、特殊代谢物在体内留下的临时痕迹。发现尿液突变，不必自行脑补病情，先回忆近期饮食，必要时做一次尿常规，就能快速分清生理现象与病理问题。



漫画：严勇杰

6岁男孩溪边玩了一下午 全身出现弥漫性红斑

医生提醒：
儿童夏季易诱发皮肤损伤

夏日炎炎，不少人选择去水上乐园、公共泳池、滨海沙滩消暑，然而，清凉背后暗藏健康风险。鄞州区东柳街道社区卫生服务中心门诊数据显示，近期因涉水活动引发的接触性皮炎、日光性皮炎等皮肤疾病就诊量显著上升。该中心全科主任石雯彦副主任医师提醒，儿童皮肤屏障发育尚未完善，而公共水域消毒剂、海水电解质与强紫外线多重叠加，极易诱发皮肤损伤，家长需建立全流程防护意识。

几天前，东柳街道社区卫生服务中心来了一名6岁男孩。此前一天，他在户外溪水边玩了一下午，没涂防晒霜，也没戴帽子。当晚家长给他洗澡时，发现他后背、肩膀和四肢裸露部位红了一大片。起初家长以为只是晒红了，没太在意。到晚上睡觉时，他开始喊疼，家长给他涂了花露水，结果疼得更厉害了。

接诊的石医生查体发现，男孩肩膀、后背及双上肢伸侧的皮肤出现大面积弥漫性红斑，边界清晰，局部皮温非常高，触痛明显，背部部分区域已出现细小水泡，诊断为中重度日光性皮炎。

石医生表示，这类案例在暑期门诊中并不少见，很多家长认为水里凉快不会晒伤，结果让孩子在户外水域一泡就是数小时，造成严重晒伤。石医生介绍说，很多人存在误区，觉得只有陆地暴晒才会晒伤，水里凉快皮肤就不会受伤，这是错误的认知。

为什么水里更容易晒伤？首先，水面会反射80%以上的紫外线，皮肤同时承受高空直射和水面反射的双重紫外线照射，辐射剂量直接翻倍；其次，池水持续降温会营造出“凉爽不晒人”的错觉，让人不自觉地延长暴晒时长；另外，玩水时哪怕你涂了防晒霜，也容易被水流冲刷脱落，防护效果大幅衰减。

根据接诊情况，石医生提醒，暑期涉水活动主要引发两类皮肤问题：

一是日光性皮炎，即俗称的“日晒伤”，是皮肤过度暴露于紫外线后引发的急性炎症反应。儿童皮肤角质层尚未发育完全，抵御紫外线能力远弱于成人，属于高危群体。暴晒后数小时内，暴露部位会出现鲜红色红斑，伴随灼热刺痛，严重时还会起水泡。

二是刺激性接触性皮炎，由泳池含氯消毒剂或海水高浓度盐分刺激皮肤引发。泳池中的氯会破坏皮肤角质层脂质屏障，导致皮肤干燥、瘙痒，甚至出现红斑、丘疹等炎症反应。儿童皮肤屏障功能尚未发育完善，对此类刺激更为敏感。

针对玩水引起的皮肤病，石医生建议，下水前，全身均匀涂抹儿童物理型高倍防晒霜，重点覆盖后颈、耳后、足背、肩背等防晒盲区；搭配长袖防晒衣、宽檐帽减少紫外线直接照射。出门前15分钟至30分钟涂好防晒霜，每2小时补涂一次；玩水时，单次涉水时长控制在1小时内，降低皮肤长期浸泡刺激；每日10时至16时紫外线峰值时段，尽量避免户外沙滩活动。出水后，立即用温水全身冲洗，彻底清除体表余氯、海盐，擦干后涂抹温和修护型保湿乳，修复受损皮肤屏障。

石医生特别提醒家长，若孩子出现大范围红斑、密集丘疹、水泡、表皮脱落，切忌抓挠、随意涂抹激素类成人药膏或花露水等刺激性物品，需及时就诊，避免皮肤破溃后引发细菌性继发感染。轻度晒伤可通过冷敷缓解，症状严重时则要及时就医。

记者 程鑫 通讯员 徐漫雪

1 吃了这些食物，尿液容易变红

“健康人群的标准尿液为清亮的淡黄色，通透无杂色。一旦尿液出现淡红、粉红色，大家第一时间会联想到血尿，但临床中不少红色尿液都是食物染色所致。”顾挺挺说，其中最常见诱因就是红心火龙果，甜菜根、黑莓等富含天然植物色素的食物，也会造成这个现象。

为什么这类食物会通过尿液“留痕”？

他解释，这类天然色素无法被人体完全分解、吸收，剩余色素会经由肾脏代谢排出体外，不仅会让尿液短暂泛红、呈粉色，部分人群的粪便也会同步被染色。

“这类食物引发的尿色变化对身体毫无伤害，无需治疗，只要停止食用、正常补水，短时间内就能自行恢复正常。”顾挺挺说。

市民需要重点区分的是病理性血尿：真正的血尿，尿常规检查会提示红细胞异常、尿潜血2个至3个加号，多由尿路炎症、泌尿系统结石、肾脏病变、膀胱或前列腺问题、泌尿系统肿瘤等疾病引发。“普通人肉眼无法精准分辨食物染色和真性血尿，所以如果停止食用这类‘嫌疑’食物后仍出现红色尿液，建议尽快就医筛查，排除器质性病变。”顾挺挺表示。

2 尿味突然变冲？多是食材代谢在作祟

除了尿色变化，有些市民还会遇到尿液气味突然浓烈、刺鼻的情况，其实多数情况下，也和饮食密切相关。

顾挺挺解释，日常食用的芦笋、洋葱、大蒜、咖喱等食材，富含挥发性物质和含硫化合物。这类物质进入人体代谢后，会生成特殊的挥发性含硫产物，随尿液排出后，会让尿液出现浓烈的硫磺味、刺激性异味。

值得注意的是，这类食物仅会改变尿液的气味，不会改变尿液颜色。

他说，临床对于尿味异常有着严谨的判断逻辑：发现尿味刺鼻，首先通过尿常规排查白细胞、细菌计数等指标，排除尿道炎、膀胱炎等尿路感染问题；彻底排除炎症后，基本可以判定为饮食引发的生理性异味。从临床数据来看，食物导致的尿味异常就诊占比，远低于尿色异常。

3 这些浑浊、异色尿，是身体发出的预警信号

并非所有尿液异常都能归咎于饮食。顾挺挺强调，部分特殊的尿液形态变化，与食物代谢无关，是身体发出的明确病理预警，需要高度重视、及时就医。

他举例说：“比如米汤样浑浊尿，尿液呈乳糜色、透光性极差，浑浊发白，大多是泌尿系统感染引发的脓尿。如果同时伴随尿频、尿急、尿痛，必须及时就医，进行消炎治疗。”顾挺挺还提到酱油色尿液，这种情况多出现于横纹肌溶解、膀胱陈旧性出血，属于急症信号，需紧急就诊排查。

临床上还有乳白色尿液，分为两类病理成因，一种是男性逆行射精导致精液混入尿液，另一种是淋巴管引发淋巴液渗入尿液，属于少见病变，但也不可忽视。

顾挺挺最后提醒，一旦出现不明原因红色尿液、持续米汤样浑浊尿、异常乳白色尿，不要单纯归咎于饮食。尿常规检查简单、无创、高效，是排查尿液异常最可靠的方式。及时筛查、精准判断，既可避免不必要的恐慌，也能第一时间发现泌尿系统病变，守住肾脏与尿路健康。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲