

小便发黄、异味大？七个可能原因对症自查



每天上厕所时，你会观察自己的小便吗？相信绝大部分的人答案都是：不会。但是，在某些时候，尿液的气味和颜色，能够帮助我们发现隐藏的健康问题。当小便的味道突然变得难闻，就要引起警惕了。

健康网站 netdoctor 采访了泌尿科医生，总结了7个会使尿液产生奇怪气味的因素，

帮助我们识别尿液的正常与否，同时，还能发现隐藏在尿液背后的疾病。

- 1、吃了某些食物
众所周知，吃完大蒜等食物后，嘴里会有异味残留，尿液的味道变化也与食物相关。如果你昨晚吃了芦笋，那么第二天早上，小便时很大概率就会有奇怪的硫磺气

味。
除了芦笋，球芽甘蓝、卷心菜、芜菁、花椰菜、大蒜、鱼和莼萝，都会影响尿液的气味。如果发现尿液偶尔出现异味，可以先回一下近期吃的东西，很可能与饮食有关。

- 2、咖啡喝太多
对于喝咖啡上瘾的人来讲，很可能这已经影响了你的排尿量和能量水平。如果一天喝很多杯咖啡，小便很可能问起来有股咖啡味。

- 3、脱水
正常来讲，尿液气味早上最重，因为一夜的睡眠会导致轻微的脱水。白天喝够水后，这种情况就会有所改善。如果小便时闻到一股强烈的氨气味，也许是时候装满你的水瓶了。多喝水，才能保证尿液保持浅黄色。

- 4、服用磺胺类药物
磺胺类药物会使尿液变得难闻。它们通常用于治疗感染或癫痫。

- 5、尿路感染
尿路感染非常常见，当尿液出现异味且伴有刺痛或烧灼感时，就要警惕尿路感染了。如果不治疗，它可能会发展成更严重的疾病。如果有任何症状，一定要尽早治疗。

- 6、糖尿病
糖尿病患者的尿液可能略带甜味。如果伴随着持续口渴、头痛以及排尿频率比之

前频繁，建议去内分泌科检查下血糖是否有问题。

还有一种名为枫糖尿症的罕见病也会导致尿液问起来有甜味。这是一种常染色体隐性遗传病，由于分支酮酸脱羧酶的先天性缺陷，致使分支氨基酸分解代谢受阻，患者尿液中排出大量α-酮-β-甲基戊酸，带有枫糖浆的香甜气味。

- 7、瘻管
肠道和膀胱之间的异常连接成为瘻管。相对来讲，出现瘻管的情况很少见，如果尿液味道很难闻并且经常得尿路感染，建议去做个瘻管检查。

除了尿液的气味外，医生提醒，还需要注意尿液的颜色、排尿频率等方面，及时识别健康问题。

尿液颜色：血尿是最严重的表现，这很可能是癌症的前兆，持续血尿应尽快找泌尿科医生评估。当然，一些食物，如红心火龙果、甜菜根等，也会导致尿液变成粉红色。偶尔一两次且能和自己的饮食对应上，就不用过于担心。

排尿时疼痛：如果排尿时感到疼痛、气味难闻、尿液浑浊或发暗，很可能是尿路感染，需要找医生评估。

尿频：如果经常大量排尿，但没有喝很多液体，可能表明血糖控制有问题，需要找医生做检查。

一个最伤颈椎的动作，你每天都在做



“世界上最远的距离，并不是生与死，而是我在你身边，你却在玩手机。”这句话，道出了我们所有人面对“手机低头族”的无奈。信息化普及的今天，越来越多的人成为了“低头族”。当您玩手机时，可知道它所带来的危害？

低头玩手机相当于颈椎上挂了两个大西瓜

经常低头玩手机对视力的影响是特别大的，眼睛如果一直盯着屏幕看的话就会受到强烈的刺激，人的眼部肌肉感觉十分疲劳，视力也会大幅度下降。

有些人特别喜欢关了灯之后，在昏暗的

环境下看手机，这样的习惯特别不好。相比在其他环境下玩手机，昏暗环境下玩手机更伤眼睛。严重时可能会导致青光眼、白内障，或者出现视网膜病变等疾病，导致终身失明。

现实生活中，很多“低头族”在看手机的时候，低头角度大多超过45度，甚至达到60度。以头部重量为8公斤来计算，当头部低至60度时，颈椎承受的重量为三十多公斤，这相当于给颈椎挂上了两个超级大西瓜。

毫不夸张的说，一个成人的头的重量和一个十几斤的大西瓜差不多重，如果再算上低头的角度，“低头族”的颈椎确实承受不了这么重的重量。

颈椎好比帆船桅杆，控制颈椎活动的肌肉好比固定桅杆的绳索，如果后部绳索出了问题，桅杆自然不会稳定。肌肉平衡状态被打破发生慢性劳损，久而久之颈椎曲度改变便产生了颈椎病，数小时的颈椎疲劳，会引起颈椎间盘退行性病变、骨质增生、进而压迫血管和神经，生活中会出现头晕头痛、脖子发僵；颈椎称重激增会压迫肋骨，影响心肺功能。

颈椎病可引发多种疾病
颈椎病是一种比较常见的疾病，它主要

是由于颈椎间盘退行性变，颈椎骨质增生或颈椎部损伤等一些特定的原因，所以称之为颈椎病，颈椎病不但会严重影响患者颈部的健康，并且还会导致其身体出现很多不适的症状。

- 第一，乳房胀痛。这是由于长期的颈椎劳损压迫到了颈部的神经所导致的，所以在逐步的演变成了女性的乳房疼痛。

- 第二，高血压。这主要就是由于患者的颈椎增生以及骨刺刺激颈管内交感神经所对患者形成了血压的升高，因此就出现了高血压的症状。

- 第三，心律失常。这主要就是由于颈椎的交感神经受到压迫，从而影响到患者的的心脏使患者出现了心律失常。

- 第四，胃炎。这主要是由于颈椎病在没有经过及时的治疗，在随着病情的发展后促使患者的肠胃交感神经功能兴奋，久而久之的就出现胃炎的疾病。

- 第五，吞咽困难。由于颈椎病的原因还导致了患者在吃饭时出现吞咽困难的现象

- 1、看手机的时候脖子抬起与背部呈水平，手机的视角略低于眼睛的位置，大约15-20°，也就是水平下来一点点的地方，可以维

持颈椎正常的生理弯度。

- 2、避免颈椎长时间保持在一个固定姿势，一般1小时左右应做一些简单的颈部活动，同时还要避免半躺半坐姿势。

- 3、长时间的浏览手机，可以把手机固定在一个合适的位置，要看的屏幕尽量抬高一点，尽量使头低的少一些。

保护颈椎，请学会简单的颈椎操
左顾右盼：头向左90度，停留三秒，再向右转，停留三秒，做两个八拍。

仰头望掌：双手上举过头，掌心向上，将头仰起看向手臂，保持五秒。

头手相抗：双手交叉紧贴颈后，头颈向后用力，互相抵抗5次。

伸颈回望：双手向前平伸叠掌，努力向前伸颈到最大限度，做扩胸运动，头向一侧回望，保持两秒，换另一边。

摇头晃脑：360度旋转5次，再反方向旋转5次。

对于长期久坐的、学生党等，更要做到劳逸结合，工作学习一小时后，利用几分钟让我们的颈椎得到真正的放松，也可做些缓解颈椎的运动，比如游泳、瑜伽等等，消除颈部肌肉疲劳，防止劳损。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员 (AAID, AACD)
芝加哥 Illinois 大学牙医博士, 牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center



Coupon

1. 免费咨询: free consultation /second opinion (X-ray 除外)
2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3. 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan (D.D.S.)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。

