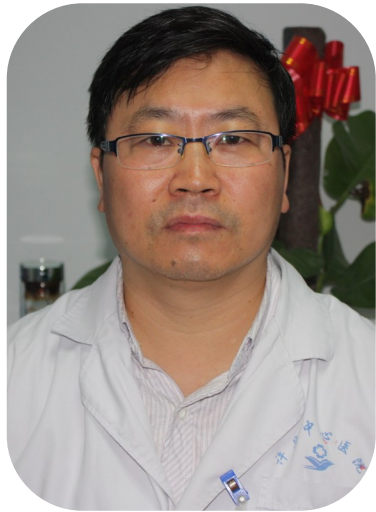


冬季肾结石易发病 多喝水可有效预防



肾脏是人体的“清道夫”，不仅具有排毒、排尿功能，而且在人体血压调节、血液生成和骨骼生长等方面起重要作用。进入冬季以来，我市各大医院收治的肾结石患者明显增多。12月6日，许昌市中心医院泌尿外科主任马宇杰表示，冬季是肾结石的高发季，长时间在室内不运动、久坐憋尿、喝水少等都容易引起肾结石。一旦发现肾结石，要选择正确的治疗方法。预防肾结石，多喝水是非常有效的方法，还要做到清淡饮食，少吃草酸含量高的食物，坚持适当运动。

主讲专家:许昌市中心医院泌尿外科主任马宇杰

□本报记者 马晓非 文/图

肾结石多在夏季形成，冬季容易发病

肾结石多为“夏季形成、冬季发病”。夏天，人体大量出汗，排尿量减少，再加上暴露于阳光下的时间较长，紫外线照射皮肤有助于体内维生素D和维生素A合成增多，尿内结石物质易产生结晶核，从而形成结石。

“到了冬季，天气寒冷，人体水分流失少，摄入的水分多以尿液的方式排出。”马宇杰对记者说，对于患有肾结石的人而言，排尿推动结石向下移动，容易导致肾结石发作，引起肾绞痛和血尿。

肾结石的发病原因较多，与不当饮食也有很大关。菠菜、豆类、葡萄、茶叶、番茄等食物草酸含量较高，动物内脏、海产品等含嘌呤成分较多，这些食物吃得过多

都有可能引起肾结石。同时，脂肪摄入太多也是引起肾结石的原因之一。

肾结石的常见症状有腰腹部绞痛、血尿、恶心、呕吐、烦躁不安、腹胀等，如果合并尿路感染，还可能出现畏寒、发热等。

肾结石和肌肉酸痛所引发的腰部疼痛很相似。如果最近常从事重体力劳动，疼痛部位较浅，有压到就特别痛的痛点，或是维持某一姿势时特别痛，多半属于肌肉酸痛。如果疼痛部位在腰侧下方、背部偏高处，有时扩展到前侧小腹部(即膀胱处)，且经常隐隐酸痛，不会因姿势转换而减轻疼痛，则可能是肾结石所导致。

每天至少饮水2000毫升，坚持清淡饮食

在影响肾结石形成的多种因素中，主要是饮食习惯和生活方式。马宇杰建议，除了定期体检外，生活中还有许多预防肾结石的方法。

首先，喝水要科学，做到“多喝水，不憋尿”。多喝水是预防肾结石效果最好的方法。大量喝水能稀释尿液，冲洗尿路，防止结石形成。研究表明，通过多喝水使尿量增加50%，结石复发率可下降约86%。每天的饮水量最好在2000毫升以上，而且要在口渴之前喝水，以白开水、淡盐开水、柠檬水等为佳。

其次，饮食要清淡，合理。要注意食物的合理搭配，不能偏食。我国大多数肾结石患者为草酸钙结石。一般来说，草酸钙结石患者在饮食方面要以清淡为主，避免过多摄入杏仁、花生、甜菜、菠菜等富含草酸的食物。其中，菠菜的草酸含量最高。

最后，坚持适当运动。研究表明，长期卧床者患肾结石的风险是正常人的3倍以上。因此，要多运动，可以选择散步、慢跑、跳绳等运动方式，预防肾结石的发生。

定期进行B超、X光检查，发现后及时治疗

人体的泌尿系统具有维持体内水分平衡和排出代谢杂质的重要作用，每天有大量的水分和代谢物经由泌尿系统排出。

然而，受人的体质、饮食习惯和气候等因素影响，肾脏并不能及时把所有废物都排出去，时间一长，人体内的钙、草酸、尿酸、胱氨酸等晶体物质越积越多，便形成了结石。一旦形成了小的结石，在人体内环境没有改变的情况下，结石会越来越快、越长越大。

作为生活中一种常见的疾病，肾结石在早期一般处于潜伏状态，常常不表现出任何症状，很容易被忽视，也容易导致疾病恶化，损害患者健康。此外，肾结石不仅多发于成年人，而且多发于老年人和儿

童。因此，定期进行体检很有必要。

“为了预防肾结石，要养成定期体检的好习惯，可以定期进行B超、X光检查。”马宇杰建议，通过定期体检，可以及时掌握自身健康状况，有利于保护自身健康。一旦查出肾结石，应及时治疗，以防病情恶化。

体外碎石不要超过3次，微创手术创伤小

“目前，治疗肾结石的常见方法有药物治疗、体外碎石治疗和手术治疗等。”马宇杰告诉记者，经皮肾镜碎石取石术、输尿管软镜取石术、输尿管镜钬激光碎石取石术等微创手术具有损伤小、恢复快、结石清除率高等优点。

一般来说，结石直径在0.5厘米以下，且没有出现尿路感染，可以采用药物治疗。结石直径在1厘米左右，可以采用体外碎石治疗。“需要注意的是，体外碎石治疗最好不要超过3次，而且每次碎石至少要间隔7天，否则容易造成继发性肾萎缩。”马宇杰提醒。

肾结石的手术治疗分为传统手术和微创手术。前者主要适用于肾脏多发结石，且结石直径在2厘米以上或采用药物与体外碎石治疗失败。后者主要适用于体外碎石治疗失败或结石直径在2厘米以下的肾盂、肾盏结石。目前，微创手术在临床中应用比较广泛。

许昌市中心医院泌尿外科较早地在我市采用经皮肾镜碎石取石术、输尿管软镜取石术、输尿管镜钬激光碎石取石术等先进技术，可以综合采用多种方法治疗复杂性肾结石，在省内处于先进水平。这些技术的开展，方便了患者就医，让患者不出许昌就能享受到优质的诊疗服务。

孕妇临盆在即 警医联手施救 该孕妇在许昌市妇幼保健院 顺利诞下一名女婴

本报讯(记者 高峡 通讯员 张楠)12月2日黄昏时分，一辆在许都大剧院附近反复掉转车头的黑色轿车，引起了两位执勤交警的注意。简单问询后，两位执勤人员驾驶警车鸣笛开道，带领这辆黑色轿车直奔位于东城区青芳街的许昌市妇幼保健院，上演了一场惊心动魄的产妇大抢救。

黑色轿车上的孕妇赵女士今年26岁，家住长葛。赵女士非常重视优生优育，定期到许昌市妇幼保健院进行孕检。由于身体原因，怀孕20周时，赵女士在许昌市妇幼保健院进行了宫颈环扎保胎手术。保胎手术后，赵女士一家都小心呵护赵女士。

12月2日下午3时，赵女士去完卫生间后感觉有些不适，随后发现羊水破了。此时，赵女士刚刚怀孕33周+3天，为安全起见，家人决定马上驱车前往许昌市妇幼保健院，没想到途中出现了问题。

赵女士的公公说：“虽然我们之前都来过市妇幼保健院，但当时我们都慌了神，在许都大剧院附近调了好几个头，都找不到具体位置。”危急时刻，伸出援手的是许昌市公安局交通管理支队第一执勤大队的李品和刘元两位执勤人员。

当时车流较大，如果他们自行前往，预计会浪费很多宝贵时间。听闻车中有危急孕妇，两位交警马上鸣响警笛开道护送，下午5时30分便赶到许昌市妇幼保健院。在下班晚高峰时段，他们只用了5分钟时间。到达许昌市妇幼保健院后，两位交警将赵女士抬上推车，确认可以进行手术才默默离开。

“产妇的情况非常危急，稍微晚一点儿就会有生命危险。”许昌市妇幼保健院产科主任郑红艳说。当时，经过B超检查发现，产妇产宫缩频繁，宫口已开一指，因为之前进行过宫颈环扎手术，很容易造成宫颈重伤，同时婴儿属于臀位，羊水也流失严重，晚一刻都可能造成胎儿窒息。

危急关头，许昌市妇幼保健院产科马上启动紧急抢救预案，针对产妇具体情况确定抢救方案。在医护人员的努力下，当日晚上6时55分，赵女士通过剖宫产顺利诞下一名女婴，母女平安。

“还是好心人多啊！真是太感谢两位交警和许昌市妇幼保健院的医护人员了，要不然真不知道孩子能不能顺利出生。”提起就医的惊险，赵女士的家人话语中充满了感谢之情。

孕产妇死亡率是世界公认的评判一座城市文明程度的重要指标之一。一直以来，许昌市妇幼保健院始终以“儿童优先、母亲安全”为宗旨，风雨兼程，默默奉献，迎接了数以万计的新生命，被群众誉为母婴健康的保护神。今年4月，整体迁到东城区青芳街的许昌市妇幼保健院，以温馨舒适的就医环境、一应俱全的配套设施、精准便捷的信息化服务，迅速成为青芳街上一道亮丽的风景线。作为许昌市危重孕产妇救治中心和危重新生儿救治中心，许昌市妇幼保健院在保障孕产妇生命安全上，成绩一直令人欣喜。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世



中国移动
China Mobile

5G⁺看移动 未来无限可能

·智享套餐 ·多彩业务 ·专属权益 ·尊享服务



www.
10086.cn

热线 短信
10086

服务监督
10080