

肾结石“生于夏季,发于冬季” 冬季谨防肾结石发作



(资料图片)

说起肾结石,有这样一句话:“生于夏季,发于冬季”。意思是肾结石容易在夏季形成,却在冬季发作。进入冬季,到我市各大医院泌尿外科就诊的肾结石患者增加了不少。12月7日,许昌市中心医院泌尿外科主任马宇杰告诉记者,冬季是肾结石的高发期,长时间待在室内不运动、少喝水、久坐憋尿等都容易引起肾结石。一旦发现肾结石,应选择合适的治疗方法。预防肾结石重在“管住嘴”,要做到清淡饮食,少吃草酸含量高的食物,做到多喝水、多运动。

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

肾结石“生于夏季,发于冬季”

肾结石的常见症状有腰部绞痛、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,急性肾绞痛常使患者疼痛难忍。

肾结石和肌肉酸痛所引发的腰部疼痛比较相似。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。

肾结石之所以“生于夏季,发于冬季”,主要是因为夏季气温高,人体

排汗量增多,排尿量减少,再加上喝水少,尿液容易浓缩结晶。不过,这时的小结石还未成形,基本上不会有什么感觉。到了冬季,气温较低,人体出汗量减少,排尿量则增多,夏季形成的小结石会被尿液冲洗而向下移动,导致结石摩擦腔壁,引发疼痛。

“肾结石的发病原因较多,多与不当饮食有关。”马宇杰说,菠菜、豆类食品、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。

定期进行B超和X光检查

作为生活中一种常见病,肾结石早期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。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。

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,肾脏也因此被称为人体的“清洁工”。

受人的体质、饮食习惯和气候等因素影响,人的肾脏并不能及时把所有废物都排出去,时间一长,人体内如草酸钙、磷酸钙等越积越大,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,会越来越快、越长越大。

多喝水、不憋尿,坚持适量运动

除了个人体质、饮食习惯、生活方式、环境等因素之外,肾结石的发生还与饮食习惯和生活方式有密切关系。马宇杰告诉记者,生活中有许多预防肾结石的方法,常见的是改变生活方式和饮食习惯。

首先,喝水要科学,做到“多喝水,不憋尿”。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,坚持适当、适量运动。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。

最后,坚持清淡、合理饮食。要注意食物的合理搭配,不能偏食。我国大多数肾结石患者的结石为草酸钙结石。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。

体外碎石不要超过3次

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。采用哪种方式进行治疗,需要依据患者的具体情况而定。

马宇杰表示,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。但是,体外碎石治疗最好不要超过3次,而且每次碎石最少要间隔7天,否则容易造成继发性肾萎缩。

肾结石的手术治疗分为传统手术和微创手术。传统手术主要适用于肾盂多发结石,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。微创手术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,经皮肾镜碎石取石术、输尿管软镜取石术、输尿管软镜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,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、输尿管软镜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,在省内外处于先进水平。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。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

医生下乡来 百姓乐开怀

本报记者 马晓非 文/图



医护人员为群众发放健康礼包

12月4日9时40分,建安区榆林乡中心卫生院的院子里格外热闹。

“乡亲们,谁知道中风都有哪些症状啊?”许昌市中医院中内三病区主任郭长娥手持话筒,站在群众中间,笑着问道。

“嘴歪眼斜”“手和脚没劲”“说话不清楚”……乡亲们争先恐后地回答了起来。

当日,2020年许昌市“健康中原·大医献爱心”健康扶贫志愿服务专项行动第三站走进建安区榆林乡中心卫生院,许昌市卫健委、许昌市疾控中心工作人员与许昌市中医院专家一起,为当地群众送上了一份“健康大餐”。这也标志着建安区正式启动该项活动。

“今天的活动主要有四项内容,一是向建安区疾控中心授旗,二是开展一场健康科普讲座,三是向群众赠送健康礼包,四是开展一场义诊活动。”许昌市卫健委副主任陶晓强对记者说,“今后,建安区卫健委和建安区疾控中心将不定期组织医护人员深入乡村开展健康科普活动,把健康知识送到千家万户。”

67岁的贾珍姐是第一个挂号的村民,平时心脏不太舒服。“听说市里大医院的专家来义诊,我早上7点多就过来了。”贾珍姐对记者说。

义诊活动开始后,贾珍姐免费测量了血压和血糖,又进行了心电图检查。

认真看了看检查结果,仔细询问完病情,许昌市中医院心内科主任医师金建立为她开出了健康处方,提出了切实可行的建议。专业耐心的检查,让贾珍姐激动不已。

“去市里的大医院看病要来回奔波,很不方便。现在,市里大医院的专家来到家门口给我们看病,不仅不要一分钱,而且送了很多礼品。这样的活动真是太好了,感谢党和政府的好政策。”贾珍姐激动地说。

为充分发挥我市知名专家的技术优势和示范效应,近年来,许昌市卫健委在全市范围内开展“健康中原·大医献爱心”健康扶贫志愿服务专项行动,通过开展义诊活动、科普技能培训、健康科普讲座等,推动优质医疗资源下沉,提升基层医疗卫生机构的服务能力,提高农村居民的健康素养水平。

“健康中原·大医献爱心”健康扶贫志愿服务专项行动积极落实“十个一”志愿服务,即通过成立一支健康扶贫志愿服务队伍,开展一次覆盖县乡的科普讲座,研发一套健康素养标准课件,组织一次乡村医生全科科普技能培训,唱响一台健康文化大戏,举办一次群众家门口的专家义诊,实施一次基层医疗业务帮扶,做好一场全媒体传播,建立一个健康教育信息发布平台,形成一个健康促进助力脱贫攻坚的良好局面。

文明健康 有你有我

拒绝野味上餐桌 倡导全民合理膳食

——全民倡导合理膳食拒绝野味——

——外出就餐时拒绝野味 主动践行全民分餐新风尚——

中共许昌市委宣传部 许昌市文明办