

泌尿系结石的治疗误区及正确预防

外二科副主任 孙燕兵

尿石症是泌尿外科最常见的疾病之一，可引起疼痛、血尿、发热等症状，导致反复、严重的尿路感染和急性尿路梗阻，引起急、慢性肾功能衰竭，甚至肾切除等严重后果。夏天到了，门诊泌尿系结石的患者逐渐增多。气温高导致出汗多、排尿少，容易形成结石。气温高，就意味着出汗多，尿液一浓缩，尿中无机盐就容易出现过饱和，析出形成结晶。这时候，如果肾小管上皮有损伤，结晶就会在肾小管上皮粘附，越积越多，形成结石。从事体力劳动出汗多、排尿少，也是为什么尿结石的发病率男性高于女性、农村高于城区的重要原因之一。

● 治疗误区 1：以为不痛就可以停药了。

很多使用药物治疗小结石的患者，以为不痛了，就可以停药了，就是治好了。这是不对的。结石患者不痛，并不等于结石不存在了。很多时候是因为小结石卡在输尿管里不动了，患者感觉不到痛了。但是，结石堵住输尿管，很容易造成肾积水，导致肾功能丧失。肾功能一旦造成严重损伤，是不可逆转的。因此，尿结石特别是输尿管结石的患者，采用药物治疗，一般需要遵医嘱吃两个

星期的药，并需要两星期内进行复诊。如果结石没有从肾内下移至输尿管，即使不痛，也需要每隔3~6个月检查一次。

● 治疗误区 2：以为体外冲击波碎石会导致肾损伤。

事实上，小于2厘米的肾结石或输尿管结石，如果梗阻不严重，可以考虑通过体外冲击波碎石，只要不超过三次碎石，而且每两次碎石的时间间隔要在两个星期以上，这样对肾是没有很大影响的。而且，这种碎石技术是无创的，患者几乎没有任何痛苦。在结石复发率上，跟手术或微创取石差别不大。

◆◆◆ 正确预防：

不同类型的尿结石，预防重点也不同。

1、草酸钙结石：少吃菠菜

在尿结石中，草酸钙结石占70%~80%。因此，在饮食中，除了多喝水，防止草酸钙过饱和，并将草酸钙结晶冲刷掉，还要尽量少吃菠菜。因为菠菜里含有丰富的草酸，同时要限制蛋白质和盐的摄入。

2、尿酸结石：少吃高嘌呤食物

虽然尿酸结石的患者未必都有痛风，痛风的患者未必一定有尿酸结石，但尿结石中的确有一部分是因为高尿酸而

导致的结石。尿酸结石的预防，与痛风的预防方法一样。在饮食上，要注意避免高嘌呤食物的摄入。比如，红肉、动物内脏、海鲜、啤酒、红酒都是高嘌呤食物。

3、感染性结石：控制感染

女性尿结石患者中，很多是因泌尿系统感染引起的。由于尿路感染存在的细菌产生的脲酶可催化尿素分解为氨和二氧化碳，氨再与水化合生成氢氧化铵。当尿PH值达到7.2时，离子铵可与尿中的镁和磷酸根结合，形成磷酸铵镁。当尿中的磷酸铵镁达到过饱和水平时，便会析出晶体。这些晶体粘附到尿路上皮，时间一长，就形成了结石。这一类型的尿结石复发率很高，如不控制，一年内复发率达50%。因此，感染性结石，除了要补充足够的水，还要找出是什么细菌感染导致，对症下药，控制住感染，同时尽可能将结石取干净，才能有效预防复发。

4、小儿胱氨酸结石：多喝水，控制蛋白质摄入

还有一类尿结石属于胱氨酸结石，是一种由于尿中胱氨酸过多导致的遗传性结石。这种结石，通常从很年轻就发病，而且容易反复。但这种结石如果



预防措施得当，完全有机会预防复发。首先要保证每天的尿量在3000ml以上，另外要碱化尿液，患者必须控制蛋白质的摄入，吃以蔬菜和谷物为主的低蛋白饮食，但又要注意避免营养不良影响孩子的身体发育。必要时采取药物治疗。



日常生活中有许多动作会对关节造成不良后果。

1、下蹲

陆地上所有剧烈的跑、跳运动都会加重对膝盖骨的磨损，尤其是蹲下去再站起来，对关节的磨损最大。特别是对于髌骨已经损伤的人群，就应该减少下蹲了。

2、爬山、爬楼

我们经常看到这样的新闻：老太太在登山时出现了不能下山的情况。就是因为老年人在爬山时，关节负重是正常时的四五倍，一开始老人还能承受，可越往山上走，关节越疼，一般到半山腰就不能再走了。

下山就更难了，上山主要是肌肉力量，费力气，而下山时主要靠股四头肌收缩，牵拉着膝盖骨沿股骨运动，对膝关节的磨损更严重。

人们也会有这种感觉，下山或者下楼梯久了，腿容易哆嗦，这就是关节在提出抗议了。

所以对于中老年人来说，能坐电梯就坐电梯，必须走楼梯时，一定要注意上楼梯时要扶着栏杆或者墙，而且不要跨步上楼梯，要等双脚全部在一个台阶上后，再走下一步。

3、跪着擦地

跪着擦地板，髌骨的压力会压在股骨上，等于两块骨头间的软骨直接压到地面上，时间一长，有的膝盖就无法伸直，起不了身了。

4、水泥地上跳绳

关节软骨大概有1到2毫米，作用就是缓冲压力，保护骨骼不破裂。它就相当于刘翔跑步的橡胶跑道，你看看，刘翔是绝对不会在水泥地上跑步的。

而我们却经常看到老年人在水泥地上跳舞、年轻人在水泥地上跳绳、跑步，这是一个很坏的习惯。

这样一蹦下来，地是硬的，这么大的反作用力一弹回来，对关节和骨骼的损伤就很大。

5、长时间伏案

长时间伏案也是一个坏习惯，肌肉僵硬后，对骨骼的保护力度就会下降。

年轻时，肌肉很快就能恢复，但步入老年，肌肉在拉伸后就很难回去了。所以平时要进行肌肉锻炼，增强关节的稳定性。

夏天心火旺要静心。中医理论认为，自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”，也就是说在夏季，心阳最为旺盛，应注意保养心脏。

夏日气温升高后加剧了人们的紧张心理，导致心火过旺，人们易烦躁不安，好发脾气，机体的免疫功能也较为低下，起居、饮食稍有不妥，就会发生各种疾病。特别是老年人，由发火、生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况比较多见。所以，“立夏”之季要做好精神养生，学会做情绪的主人，制怒平和。

■ 夏季午休养心

由于夏天天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，加上天热

出汗多的缘故，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，易使人感觉精神不振，即老百姓常说的“春困、秋乏、夏打盹”。因此，夏季应适当午休，尤其是老年人。午睡时间因人而异，一般以四十分钟左右为宜，时间过长会让人感觉没有精神。午休时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风生病。

■ 低脂清淡饮食可护心

夏季阳气上升，食用过多油腻、易上火食物，会引发痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。建议多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、鸭肉、鱼肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，增加纤维素、维生素C和B族维生素的供给，预防动脉硬化。



提高免疫力，可常吃含这些营养素的食物

急诊科护师 毕朝晗

免疫力在一定程度上是可以帮助人们预防各种疾病发生的，在健康养生的观念中，能够提高免疫力，也是保持健康的一种方式，含有以下几种营养素的食物，就有着提高人体免疫力的作用。

■ 维生素A 维生素A有助增强皮肤或黏膜局部的免疫力，提高机体细胞免疫的反应性，并促进机体对病原微生物产生特异性抗体。富含维生素A的食物主要是动物肝脏，植物性食物提供β胡萝卜素(可在体内转换为维生素A)。β胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的果蔬中，如胡萝卜、红薯等。

■ 维生素C 维生素C能提高吞噬细胞活性，并参与免疫物质合成，促进机体产生干扰素，从而提高机体的免疫力。新鲜果蔬是维生素C的主要来源，如鲜枣、青椒等。

■ 维生素E 维生素E是一种有效的免疫调节剂，可以提高抗感染能力。维生素E的主要来源包括植物油、坚果和豆类。

■ 蛋白质 蛋白质是机体免疫功能的物质基础，一些免疫成分，如免疫球蛋白和补体等本身就是蛋白质。除了我们熟悉的鱼虾肉蛋等动物性



食品，大米、面粉、大豆等植物性食物中也含有蛋白质。但动物性食物和豆类及其制品中所含的蛋白质属于优质蛋白，比植物性蛋白质更容易被人体吸收利用。

■ 脂肪 脂肪对免疫功能的影响，主要取决于脂肪的摄入量

和脂肪的种类。脂肪摄入过多或过少，都对健康不利，同时也损害免疫力。研究证实，ω-3(欧米伽3)脂肪酸有助降低自身免疫性疾病的发病率。其最佳食物来源是三文鱼、沙丁鱼等深海肥鱼。

■ 铁 缺铁是常见的营养病，会导致贫血，降低抗感染能力。为了补铁，要适量吃些红肉、动物内脏等富含铁的食物。

■ 锌 锌是人体内100余种酶的组成成分，对免疫系统的发育和正常免疫功能的维持有不可忽视的作用。贝壳类海产品、红色肉类等是锌的良好来源。

■ 膳食纤维 膳食纤维有助平稳餐后血糖、改善肠道环境，对维持肠道免疫功能起着重要作用。一般来说，粗粮、果蔬中含有丰富的膳食纤维。

除了以上营养素，还有一些植物化学物质对免疫功能的维护也发挥着非常重要的作用，如茶多酚：绿茶、银杏叶等食物中富含。番茄红素：番茄等红色食物中富含。需要强调的是，膳食营养平衡是提升免疫力最重要的保证。