

肾结石患者，多喝水也有错？

提到肾结石这三个字，第一想到的就是疼！今儿就聊聊这讨人厌的“石头”吧。

□ 外二科副主任 孙燕兵

● 为什么会得肾结石？

“好好的，怎么就得了肾结石？”这是很多肾结石患者的疑问。截止到目前，肾结石的成因都没有定论，很多因素都可能导致肾结石。

1、天气。为什么人们常说肾结石“生于夏天，发于冬季”呢？这是因为天儿一热，出汗多，排尿少，尿液就变得比较浓缩，所以夏天容易形成结石。冬天天气寒冷，出汗少，人的尿量增多，夏天形成的小结石会被尿液冲洗而向下移动，所以导致肾结石引起的肾绞痛常常在冬天发作。

2、饮食结构单一。比如只爱吃肉不爱吃蔬菜，也会导致结石。

3、遗传代谢因素。比如痛风可以导致尿酸排泄过多，大量的尿酸就可能在肾脏形成结石等。

4、其他。出现肾积水、输尿管狭窄等问题后，也容易继发肾结石。

● 肾结石为什么比较“偏爱”男同胞呢？

数据显示，肾结石患者中，男性与女性的比例大概4~5:1，肾结石为什么比较偏爱男性呢？这也是由多种因素造成的。

1、内分泌。因为男同胞体内更多的是雄激素，而女同胞体内更多的是雌激素、孕激素。雄激素的多少与

肾结石的形成有一定的关系。

2、男性更爱出汗。男同胞在生活中大多扮演“大力水手”的角色，所以活动量会比女同胞大很多，水分的挥发量也就比较多，相对来说排尿量比较少。

3、男性的输尿管更容易“紧张”。男同胞的输尿管比较爱“紧张”，所以尿液在里面的流速相对缓慢，也就更容易造成肾结石。

● 为什么有时疼有时不疼呢？

肾结石疼并不是因为结石的尖儿把输尿管划伤了（这样根本不会产生疼痛），而是结石会像塞子一样堵住患者的输尿管。

一旦排尿的小管被堵住了，肾盂和输尿管着急把尿液排出去，就会拼命收缩，从而导致疼痛，就像我们腿抽筋时的疼痛一样，是肌肉痉挛导致的。而男人的输尿管从头到尾并不一样粗，有几个地方是比较狭窄的，结石每到一个狭窄的位置就会引起梗阻，上面的肾脏、输尿管就会强烈收缩，引起疼痛。一旦结石穿过了狭窄处，到了宽敞的位置之后，就不疼了，等结石落到下一个狭窄处就又开始疼。所以肾结石患者的疼痛是一阵一阵的。

不疼，不一定是好事呢！有一点需要强调，很多破坏性很大、很严重的结石反倒没有症状，这是一件很麻烦的事情。假设每个结石患者都有疼痛、血尿等症状作为提示，早早就会来医院看了，但我们收治的很多患者已经有大量结石、肾脏已经被严重破坏了，却一直没有

什么明显的症状。所以平时一定要重视常规体检，早期发现肾结石、早点治疗。

多“大”的结石会自己排出去？首先，并不是所有结石都能自己排出去。现在一般认为5mm左右的结石，在合理运动加上多喝水的情况下，有自发排出的可能性。但大的结石（超过5mm），理论上是很难自然排出去的，因为正常输尿管的内径就只有2~3mm。

● 得了肾结石，不是都要多喝水

1、肾结石患者为什么要多喝水。多喝水可以稀释尿液，能加快尿液的排出，把在肾脏中沉淀、积聚的钙质以及杂物排出体外，不致于形成结石，并且能减慢结石变大的速度，因此对肾结石的预防有着非常重要的意义。同时，大量饮水也可以帮助小结石在下移的过程中顺利排出。（但是这只针对结石<5mm的人）

2、正确喝水方法。医生一般都会建议肾结石患者每天喝水2000~3000ml。早上起床时可以多喝点，喝水500~1000ml；晚上睡前，为了保持夜间尿量，喝水500ml即可，排尿后再喝水300~500ml；剩下的水分别在三餐之间喝下就行。

3、喝水并不是万能的。需要注意的是，并不是所有的肾结石都可以多喝水。当结石直径超过1cm时，结石基本不可能通过输尿管、尿道自行排出了。大结石在向下移动的过程中，常常会卡在狭窄处，造成梗阻。这时候如果继续多喝水，就会对泌尿系统造成较大的压力，甚至引起肾积水。



您了解多发骨折吗？

凡两个或两个以上部位发生骨折者，均称多发骨折。那么部位又是怎么分的呢？从临床骨科角度，将人体分为：头面、胸、颈椎、胸椎、腰椎、骨盆、双髋的包括锁骨及肩胛骨、肱骨干、肘、尺桡骨、腕、手部、髌、股骨干、膝关节、胫腓骨、踝关节、足部等，每一侧为一个独立的部分。同一部位内多处骨折如多根肋骨骨折、耻骨骨折、坐骨骨折等，或由同一外力机制造成损伤如距小腿关节骨折合并腓骨近端骨折、孟氏骨折、盖氏骨折等，均按单一损伤计算。对脑、肺、腹腔脏器、神经、血管等其他系统损伤，均列为合并伤。多发骨折分类按骨折的部位，可将多发骨折分为3类，即躯干骨折加肢体骨折、同一肢体的多发骨折和不同肢体的多发骨折。多发骨折治疗过程中多需要脑外科、胸外科和重症医学科协同救治。

程中多需要脑外科、胸外科和重症医学科协同救治。

■ 多发骨折发生原因：

1、交通事故伤：见于所有年龄。随着现代交通事业的发展，致伤率明显增加，成为首要病因。损伤部位以下肢最常见，多为股骨干或胫腓骨干骨折。其次由于患者跌倒或撞击于另一物体上，可发生头颅、上肢、胸部及骨盆等多处损伤。临床特点为患者多数伤情严重，休克发生率及死亡率最高，最常见的合并伤为胸及颅脑损伤。

2、压砸损伤：伤员多为青壮年劳动者。致伤部位多见于下肢，以足踝部、胫腓骨和股骨干骨折为主。其次为脊柱骨折、肋骨骨折和骨盆骨折。其临床特点为截瘫发生率高，最常见的合并伤为胸部及脊髓损伤。有人受伤时千万不能盲目搬动，以免损伤脊髓。应打120等待医护人员到现场处理。

3、高处坠落伤：多因高空作业失足坠落或安全措施不当造成。由高处坠落时，多数为足踝部先着地，地面的反作用力向上传导，造成典型的足踝→下肢→脊柱→颅脑传导性连锁损伤。坠落点越高，速度越快，所引起的损伤部位也越多，伤势也越严重。若坠落时用双手支撑着地，则导致双上肢骨折和颌面部损伤。若头颅或胸腹部直接着地，则多当场死亡。最常见的损伤部位依次为足踝、脊柱和股骨，最常见的合并伤为颅脑和脊髓损伤。

4、机器损伤：主要致伤原因为肢体被卷入运转机器的滚轴、齿轮和传送带中，多为青年工人或农民，最容易造成多发骨折关节损伤。损伤部位主要为上肢，当手、手套或衣袖被机器绞入后，随即将前臂、上臂绞入，造成典型的同一肢体多发骨折，其中以尺桡骨和肱骨骨折最常见，偶可伤及胸部。一般软组织损伤非常严重，最常见的合并伤为周围神经和血管损伤，而且都合并有较为严重的皮肤撕脱伤。

驾驶、工地、高空作业、使用机器一定要谨慎、专注、注重安全防护。（骨科主治医师 刘振军）

冬季是雾霾天气频发季节，雾霾对于人体的咽喉、呼吸道以及心脑血管都有严重的伤害，如果长期吸入雾霾中的污染物质，可能会引发多种呼吸道疾病，甚至会加重心脑血管疾病患者的病情。那么雾霾天气出现时，我们应该怎么办呢？

- 1、保持身心愉悦，充足睡眠，不过度劳累，避免疾病趁虚而入。
- 2、尽量少外出，尤其是抵抗力较低或者是心脑血管疾病患者。因为雾霾天气容易诱发疾病，加重危害。必要外出时，戴口罩防护。
- 3、最好取消晨练，因为早晨雾霾严重，空气有害物质较多，这时候活动危害身体健康。
- 4、出现咽干、咽痛等症状时，及时调理，减少刺激，遵医嘱用一些中药制剂。
- 5、发现疾病及时治疗，不要拖延。
- 6、日常多喝温开水，可以促进新陈代谢，多吃蔬菜水果，补充维生素。（药剂科 杨旭）

冬季雾霾天气的
自我保健



细说体检中的尿常规（二）



▲葡萄糖
正常情况下，尿中不含葡萄糖，若出现，主要由于高血糖导致肾小球滤过的葡萄糖超出肾小管的重吸收能力或肾小管本身重吸收能力下降。
生理性糖尿多见于饮食过度、应激状态和妊娠；病理性糖尿多见于血糖升高引起的糖尿、肾小管功能受损所导致的肾性糖尿以及一些内分泌异常（如甲状腺功能亢进、嗜铬细胞瘤等）所引发的糖尿。服用大剂量维生素C或一些新型抗生素可以使结果呈假阳性，而高浓度酮体尿和高比重尿可以出现假阴性。

▲尿酸
正常人尿酸定性试验为阴性。在饥饿、各种原因引起的糖代谢障碍，脂分解增加及糖尿病酮症酸中毒时，因产生酮体速度大于组织利用速度，可出现酮血症，继而发生酮尿。

尿酸阳性，常与糖尿病、妊娠、营养不良、慢性疾病有关，如糖尿病酮症酸中毒等。还可能由严重腹泻、呕吐，饥饿，氯仿、乙醚麻醉后，磷中毒，服用双胍类

降糖药等导致。

▲尿酸原
正常值≤3.2μmol/L。
人体代谢过程中，尿酸原是结合胆红素随胆汁排泄至肠道，被肠道细菌作用还原而成（粪便中称粪胆原），其中大部分随粪便排出，小部分在结肠重吸收入血，由肾脏排泄。

尿酸原检测结果应结合尿胆红素结果分析，有助于黄疸的鉴别诊断。尿中一些药物代谢产物可导致假阳性。而尿液中卟啉、吲哚类化合物以及黑色素原等，也常导致假阳性。

▲胆红素
正常情况下应为阴性。某些肝脏疾病如病毒性肝炎，可以出现尿胆红素升高。尿胆红素阳性，也可以是肝内胆管堵塞引起的，常见于总胆管结石、胰头癌、肝内炎症时管内压力增加所致胆汁反流。尿中一些药物（如吲哚）的代谢产物在低pH时有颜色，与检测物质本身反应的颜色相近，可以出现假阳性。胆红素见光易分解，尿液不新鲜或见光时间过长，检测结果可出现假阴性。

▲红细胞
正常尿液会偶尔出现红细胞，但不会超过3个。如果有较多红细胞出现，提示可能有泌尿系炎症、结石、肿瘤等。红细胞可能是肾脏、尿路出血所排出，也有可能是血液循环障碍所引起的。有时候可能会出现尿潜血阳性，而尿红细胞阴性的情况，这是尿中红细胞受尿渗透压等因素的影响而破裂所致。因此，并不能单纯从血尿或尿中红细胞判断出是何处发生病变，可结合尿沉渣镜检来进一步分析结果。（体检科主任 丛培学）