

吃喝没规律 小心结石找上你

结石就像隐藏在身体内的“定时炸弹”，但不是啥稀罕事儿，在酒足饭饱的节假日后，更容易复发。

接下来，我们就以三种最常见的结石病为例，请专家说说它们的病根儿在哪儿，并教大家如何治疗及预防。

结石病根儿 1: 菠菜、柿子等多鞣质蔬果

双节期间，饭桌上不免出现许多当季的蔬果，如菠菜、黑枣、柿子等。“这些蔬果最容易导致胃结石，因为含鞣质较多，如未成熟的柿子鞣质含量在20%以上。吃菠菜、柿子、黑枣、香蕉、茶叶、山楂等，经常能感觉到舌尖发涩，其实就是鞣质在起作用。”河北医大三院消化科副主任医师杨路亭表示，胃酸与鞣质相互作用，与蛋白质结合成鞣酸蛋白，沉淀在胃中，很不容易消化、吸收，胃结石就由此形成了。

胃结石一旦形成后，多数人会有胃部不适、饱胀感增强、恶心甚至疼痛的感觉，而本来就有胃病的人，还有泛酸、呕吐、烧心的感觉。

此外，形成胃结石的速度还和胃酸分泌多少有关，胃酸多的人也许吃一次鞣质含量高的生柿子就能形成胃结石。“果胶、食物残渣也容易与鞣质凑热闹，与之结合在一起而形成团块。”杨路亭说，胃内产生的结石小块可以随着食物残渣排出体外，但有些坚硬、大块的结石可能会在胃中存在长达数年之久，甚至会像滚雪球般，越来越大。

专家提醒，不要在空腹时大量摄入含鞣质的食物，即使不空腹，吃前也要注意胃中是否有高蛋白食物，以防结石产生。

结石病根儿 2: 喝啤酒、吃海鲜、喝水少

节日聚餐，餐桌上少不了酒，而啤酒也可能为结石的产生制造温床。

啤酒是由麦芽酿造而成的，含有丰富的钙、草酸、嘌呤等酸性物质，相互作用下，人体的尿酸也成倍增加，尿酸容易沉积形成尿路结石或者肾结石。含酒精的饮料、浓茶、咖啡、可可等也会增加体内的嘌呤含量。此外，海鲜类、肉类、动物内脏产生结石的原理，与啤酒一样，高嘌呤食物代谢后形成尿酸，结石也应运而生。

“在接诊的患者中，除了假日因为吃了高嘌呤食物让结石重新长出的以外，还有的人因为喝水少长了结石。”河北医大二院泌尿外科副主任医师常学良说，近日就有外出旅游的结石病老患者，因为节前忙工作饮水少，再加上节日旅途紧张，没有补充上足够的水分，导致下腹部又有疼痛感，怀疑新结石又出来了。

常学良表示，无论是年轻人还是老年人，假日玩乐喝水太少，很容易诱发结石，每人每天应喝不少于2000毫升的水，已经有结石病史的人更要喝水达到3000毫升。保证足够水分，才能冲淡尿液中的尿酸，加快尿液排出，把在肾脏中沉淀和积聚的钙质、杂物排出体外，抑制结石的产生。

输卵管堵塞如何治疗

输卵管堵塞能治好吗？输卵管堵塞如何对症治疗？爱民医院专业治疗因输卵管堵塞导致不孕的专家张淑利表示，输卵管堵塞是女性不孕的常见症状，输卵管是女性排卵的必经之路，一旦输卵管堵塞，就会导致女性无法正常排卵。那么，患有输卵管堵塞该怎么进行治疗呢？张淑利指出，根据输卵管堵塞程度的不同，可分三种情况：

1. 输卵管通而不畅。

引起的原因是管内碎屑、脱落细胞或血块阻塞；输卵管过于纤细弯曲；输卵管与盆腔壁、邻近器官粘连，牵拉了输卵管的活动等。可以使用腹腔镜进行疏通。对于管外粘连，也能通过腹腔镜予以剪断分解，使输卵管“松绑”。经治疗，大部分患者可以怀孕。

2. 输卵管闭塞不通。

这种情况可通过宫、腹腔镜联合 COOK 导丝再通术进行输卵管疏通。如有输卵管积水，可在其上面开个口，放掉液体，翻转缝合防止再次粘连。一般来讲，手术效果较好，成功率可达90%以上。

3. 输卵管完全不通，且病损严重。

这种情况，多为延误治疗或输卵管结核感染所致，因输卵管形成疤痕、挛缩、僵硬，功能发生不可逆性改变，即使疏通成功，也很难自然受孕。一般需要术后进行试管婴儿助孕。

以上就是鹤壁爱民医院专家介绍的治疗输卵管堵塞的方法，根据输卵管堵塞程度的不同，具体的治疗方法也不相同，希望患者朋友及时到医院接受治疗。

爱民医院健康在线: <http://www.hbaimin.com> (红梅)



结石病根儿 3: 高脂肪、辛辣、油炸食品

河北省人民医院普外三科主任医师张万星表示，人体消化吸收食物与胆汁分泌密不可分，含胆固醇较高的食物，如动物内脏、蛋黄、松花蛋等，可使胆道内胆固醇分泌增加，胆固醇堆积则容易形成结石，高脂肪类及油炸食品，会引起胆汁大量分泌，促使胆囊收缩，引起炎症、局部绞痛，进而产生结石。

小提醒 忌口、运动防结石

除了规范饮食，还有什么办法能阻止结石生成呢？

专家表示，首先要注意饮食和饮水卫生，避免吃不该吃的杂物或硬物，早餐不能缺少，即使再忙也不能空腹时间过长。肥胖者常常与高胆固

醇、高脂肪食物“有缘”，肥胖也会促使胆固醇大量分泌，易加重结石病情，科学减肥与适量运动必不可少。另外，经常运动也能防止便秘，促进小便排泄，利于微小结石自动排出。(据《河北青年报》)

结核病患者补充营养 坚持“四高”原则

□市传染病医院结核科主任、主治医师 叶鹏

结核病是由结核杆菌引起的一种慢性传染病。结核病患者在使用抗结核药物进行治疗的同时，需增强机体的抵抗力，以促进康复。特别是为满足结核病灶修复的需要，必须补充营养。为此，结核病患者在日常饮食中应坚持“四高”的饮食原则：

1. 高热能。结核病是慢性消耗性疾病，因此患者对热能的需要比正常人多，患者应尽量进食糖类，这样既能补充热能，又可节约蛋白质。

2. 高蛋白。结核病对蛋白质的消耗很大，而蛋白质是修补人体组织的重要营养素，有益于病灶的愈合。所以，结核病患者应增加高蛋白食物的摄入量，其中优质蛋白质如肉食、水产品、蛋、乳及大豆制品应占蛋白质总摄入量的50%以上。患者应多食牛奶及奶制品，有益于结核病灶的钙化和愈合。

3. 高维生素。结核病患者应重点补充维生素A、B、C、D。维生素A能增强人体的免疫力；维生素D能促进钙的吸收；维生素C有利于病灶的愈

合和血红蛋白的合成；B族维生素可加快人体的代谢过程，有促进食欲的作用（维生素B6还能对抗由于使用异烟肼治疗而引起的副作用）。新鲜的蔬菜和水果是人们摄取维生素的主要来源，其中，乳、蛋、动物内脏等富含胡萝卜素；酵母、花生、豆类、瘦肉等富含维生素B6。因此，结核病患者应多吃上述食物。此外，患者应经常进行日光浴，多参加户外活动，以增加体内的维生素D，必要时可服用复合维生素。

4. 高膳食纤维和水。足够的膳食纤维和水可维持人体的酸碱平衡、保持大便通畅、防止毒素被肠胃吸收。因此，肺结核病患者应多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果及粗粮，多饮水。



半导体激光治疗仪 有效吗

读者张先生来电咨询：有人向我推荐了某品牌的半导体激光治疗仪，说是可以活血降脂、净化血液，对高血压、高血脂等多种心脑血管疾病有明显疗效，请问这种治疗仪真的有效吗？

张先生，小丽帮您咨询京立医院心血管内科主任医师蒋灵阁。蒋灵阁介绍，他没有听过能活血降脂、净化血液的仪器。央视财经频道《第一时间》栏目曾播出一则名为“揭开激光治疗仪的惊人秘密”的报道，指出该品牌半导体激光治疗仪存在夸大宣传和制造假冒鉴定证书的嫌疑。建议市民治病还是到正规医院，听取专家医生的意见。
晨报记者 范丽丽

胸口疼痛是怎么回事

读者徐女士来电咨询：我今年30岁，今年5月份爬山回来后胸口疼痛，8月份因受凉再次胸口疼痛，近日，我又遭遇第三次胸口疼痛，这三次胸口疼痛的时间均为两周，请问是怎么回事？

徐女士，小丽帮您咨询了爱民医院内科副主任医师崔保星。崔保星建议，可以到医院拍胸片，做个常规心电图检查，看看是否为心肌缺血、胸膜炎等器质性病变。如果能够排除以上病症，按照您的描述，应该为肌肉劳损性疼痛，是由于运动过度，肌体内产生了大量的乳酸，乳酸堆积在体内导致的局部疼痛。可以通过持续有氧运动，促使乳酸排出体外，疼痛即可缓解。
晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题，可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问，小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

频掏耳易致癌

生活中，很多人吃完饭或闲着没事时就喜欢随便拿支“耳勺”掏耳朵，有些人甚至养成了没事就用发夹、指甲等掏耳朵的习惯，觉得这样很舒服，却不知这很容易损伤外耳道皮肤，把细菌带进耳道里，引发疾病。

人体外耳道皮肤非常脆弱敏感，和软骨膜连接很紧密，皮下组织少，血液循环差，掏耳朵时用力不当就会引起外耳道损伤、感染，导致外耳道发炎、溃烂。有的人掏耳朵用力过猛，甚至可能伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力，发展成中耳炎，严重者甚至可能引起耳聋。此外，掏耳朵过频，会刺激耳道皮肤，容易诱发外耳道乳头状瘤。虽然乳头状瘤属于良性肿瘤，可以手术切除，但切除后极易复发，多次复发甚至可能转变为恶性肿瘤。

别看“耳屎”名字不好听，其实它对耳朵有一定的保护作用。因为外耳道内腺体的分泌物一般呈弱酸性，味道很苦，且有一定挥发性，这种气味小虫不喜欢，也不适宜细菌生长，因而“耳屎”有阻止小虫飞入、保护耳道皮肤的作用，最好不要经常掏耳朵。

