

防结石,每天吃早餐并喝足8杯水

【结石种类】

肾结石 是泌尿系统结石中发病率最高的结石,可发生在肾盂、肾盏内,可移动并进入输尿管或膀胱。

膀胱结石 多在膀胱内形成,少数自上尿路移行而来。

胆结石 最常见的消化系统疾病之一。如果结石进入胆总管后可出现并发症:黄疸、胆管炎和胰腺炎等,但大部分患者可能无任何症状。依据结石发生部位不同,分为胆囊结石、肝内胆管结石、胆总管结石。我国胆管结石发生率约为52.8%。

输尿管结石 绝大多数来源于肾脏,包括肾结石或体外震波后结石碎块降落所致。输尿管结石之上尿路均能引起梗阻和扩张积水,并危及肾,严重时可使肾功能逐渐丧失。

慢性肾病的危害显而易见,慢性肾病给身体造成的痛苦会严重影响生活质量,并容易合并心血管疾病而导致病死率高、致残率高,肾衰竭在疾病死亡排列表中排第四。此外,慢性肾病的医疗费用巨大,很多家庭都无力承担这个“沉默的杀手”的折磨。

专家提醒,一定要重视肾结石对健康的危害。慢性肾病和生活方式关系密切,加强预防便可大大降低患病几率。

北医三院泌尿外科副主任医师肖春雷表示,对长期尿酸增高的患者,要注意经常化验尿和肾脏超声等检查。肾结石的常见危害有:

腰、腹疼痛:肾结石存留时间较长的患者,会出现腰、腹疼痛。轻者为隐痛、胀痛等;重者呈剧烈的阵发性绞痛,严重时,常出现恶心呕吐、面色苍白、大汗淋漓、血压下降,呈虚脱或休克状态。如结石落入膀胱,除疼痛外,还会出现尿急、尿频的结石刺激症状。

梗阻,导致尿路积水:肾结石落入输尿管狭窄部位时,可以造成部分或完全性阻塞,导致尿路积水,甚至肾盂扩张,并引起疼痛、排尿困难、排

尿突然中断、尿闭等症状。

血尿:多出现在各种体力活动之后。血尿分为肉眼血尿,即肉眼可观察到尿液呈红色;镜下血尿,即肉眼看不到颜色变化,只能通过显微镜观察到尿液中的红细胞。痛风患者化验尿时发现镜下有较多红细胞时,要检查结石情况。

尿路感染:多发生在合并结石或结石手术后的继发性感染,以尿道和膀胱炎症多见,也可发生在肾周围。

肾脏实质性损害:如肾结石造成肾盂积水过久,排尿受阻,梗阻以上部位承受压力过大,肾脏血流减少,可发生肾小管变性、坏死,肾萎缩变小,使肾功能下降或完全失效。

【测石】

肾结石 注意腰痛现象

肖春雷介绍,肾结石症状主要为疼痛和血尿。约75%的肾结石患者有腰痛症状。结石较大,在肾盂中移动度较小时,疼痛多为钝痛,有时是隐痛。结石小,在肾盂内移动度大时,易引起肾盂输尿管连接部的梗阻而出现肾绞痛。痛呈阵发性,一般持续数分钟,亦可长达数小时,并伴有恶心呕吐,有时患者面色苍白,大汗淋漓,呈虚脱状态。

膀胱结石 小心尿频、尿急和尿痛

膀胱结石主要表现为尿路刺激症状,如尿频、尿急和排尿疼痛,尿流突然中断伴随剧烈疼痛且放射至会阴部或阴茎头,改变体位后又能继续排尿或重复出现尿流中断。输尿管结石发作时表现和肾结石基本相似,其区别于肾结石的症状为尿频、尿急和尿痛。

尿路结石 观察尿常规中尿酸变化

尿路结石的检测比较简单,主要包括尿常规——发现尿液中的红细胞和尿酸情况是否异常;X线和B超检查——确定结石的发生具体部位以及大小。专家建议,结石检查最好每年做一次,一般的尿常规检测费在9元左右。高危人群

和有病史的人群则要保证一年做两次。

胆结石 口干且苦,厌恶油腻食物

专家表示,胆结石的症状包括:厌恶油腻食物;右上腹胀痛,并放射到右肩部,或伴酸胀感;口干且苦;左右两肋胀痛;大便秘结;胃病久治而不能见效等。检查方法包括B超——最常用、方便快捷、费用低、确诊率高;CT检查——易漏诊,但对判断结石成分有很大帮助。

【专家指导】

喝水 每天喝8杯~10杯水,少喝浓茶

肖春雷认为,每天吃早餐并喝足8杯水(每杯250毫升左右)是预防肾结石最有效且最简单可行的方法,正常人每天喝2000毫升左右,患有结石者每天喝2000毫升~3000毫升。研究表明,增加50%的尿量,可使肾结石发病率下降86%。

每日饮水可分别于晨起、餐间、睡前给予。早晨起来可喝500毫升~1000毫升,降低血液和尿液的黏稠度。睡前适量喝一点,但不要太多,经常起夜影响睡眠质量。夏季或大量运动、出汗后应多饮水,运动时补水要少量多次,每20分钟~30分钟喝一次,每次喝120毫升~240毫升。

大量饮水不仅能有效地阻止结石的形成,还能帮助排泄出体积比豌豆小的结石。果汁、汤和牛奶都能作为辅助饮料,但清水最好;酒精饮品、茶和咖啡都有利尿作用,会加速体内水分流失;汽水之类的软饮料含有较高的糖分和热量,补水作用小。

中国中西医结合学会肾病专业分会委员会全国委员、中日友好医院心肾内科主任医师杜金行提醒说,结石患者可选择含矿物质多的深井水、山泉水等硬水,矿物质可能是肾结石产生的原因之一,但也不必过分担忧,因为还没有确凿的研究数据证明上述的可能性。对于喜欢喝茶的人,最好



不要喝浓茶,浓茶中含有促进结石形成的鞣酸。

饮食

少吃盐和高蛋白食品

肖春雷说,对于正常人来说,只要均衡膳食,改变高蛋白和高盐饮食习惯,就能在一定程度上预防肾结石。肾结石的成因目前还不明确,很多关于多摄入钙易得结石,某些维生素会造成结石的产生等说法具有一定局限性。健康人不要因此排斥很多营养元素的摄入造成营养不良,即便是患者,也要综合利弊,如骨质疏松的结石病患者就不应减少钙的摄入。

北医三院肾内科主任汪涛从患者和生活中总结经验,介绍低盐饮食的技巧:

- 1.尽量买新鲜食物,避免食用饭店或商场的熟食,因为熟食中往往含有大量的盐,还可能加入过量的糖。
- 2.下列食物中含盐较多,食用时要注意:番茄汁、酱油,各种酱、腌制品、热狗、沙拉、罐头食品,薯条、奶酪、火腿、午餐肉、熏猪肉、比萨饼等。
- 3.关注自己家庭用盐的购

买量和食用天数,了解家庭每日的盐消耗量。

4.多用醋、葱、蒜、辣椒、等代替食盐,增加食欲,少用各种高盐酱类调料如烧烤酱、西红柿酱、甜面酱等。

5.禽类食物不吃皮,煎炸食物不吃外壳。

6.吃菜时细嚼慢咽,体会食物原有的香味。

运动

小结石可做跳跃运动排石

肖春雷认为,当检查出的结石直径(石头最长的长度)小于0.6cm时配合药物排石,确定没有尿路梗阻性病变的患者,可按照结石存在的部位做适当的拍打和运动,帮助结石排出体外。

当结石位于下肾盏时,患者可躺在床上取头低臀高位,配合肾区适量拍打;当结石位于中肾盏时,可取患侧在上的位置,配合一些身躯的拍打;当结石在输尿管部位时,可多做些跳跃、跳绳、跑步等运动。不过,要注意幅度和运动量,避免运动不当引起结石对器官内壁的损伤。

(裘炯华)

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道东二路
电话:0372-3931128

患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有致命危险,但它严重干扰患者的生活,影响工作、学习,如延误治疗或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手:药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。患者如果早诊断、早治疗,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644 3322774

哪些人容易患肝病

市传染病医院副院长副主任医师 赵明志



性脂肪肝的发生。该病以产妇、妊娠高血压综合征、双胎孕妇较易发生。通常起病急骤、预后不良,所以应早期预防、尽早发现、及时治疗。

婴幼儿的肝脏与成人相比较,血供丰富,肝细胞再生能力强,但免疫系统不成熟,对入侵的肝炎病毒容易产生免疫耐受。因此,婴儿感染乙型、丙型肝炎后容易成为慢性携带者。

老年人身体中各内脏器官都会起变化,其中肝脏改变也很明显。首先是肝血流量减少,肝脏吸收营养、代谢物质和清除毒素的能力也相应减退,老年人的肝细胞还会出现不同程度的老化,所以老年人也是各类肝病的易感人群。

孕妇由于妊娠后胎儿生长发育所需大量营养全靠母体供应,造成肝脏负担加重,抗病能力也随之明显下降。在妊娠后期(28周~40周)还应警惕妊娠急

“嗜酒者”是另一大类肝病易感人群。肝脏是酒精代谢的主要器官,长期酗酒可导致脂肪浸润、肝细胞变性及肝功能异常。一般认为每日饮高浓度酒80克~150克,连续5年以上即可导致肝损伤。改变饮食习惯、戒掉酒瘾是最好的防治手段。长期在外旅行食宿的人应警惕甲型肝炎与戊型肝炎的发生,防止病从口入,在外用餐具如果消毒不彻底,再加上旅途劳累,免疫功能下降极易给此类肝炎病毒可乘之机,引发急性肝炎。

对因输血及血制品传播的乙型肝炎或丙型肝炎,医疗卫生部门要建立有关法规,杜绝传播。病人应尽量减少输血机会,或采取自体输血的安全方法来预防。

聘 开心园食品

安全 健康 卫生 美味

部门	岗位名称	性别	人数	学历	工作经验	备注
企划部	企划营销主管	不限	5	大专	3	营销、广告、新闻专业毕业,具有一定的企划和营销工作经验,业绩优良,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。
财务	会计	不限	2	大专	3	财会专业毕业,从事会计工作三年以上,具有一定的工作经验。
门店	裱花师	不限	3	初中	3	热爱艺术,有想象力、创造力,思路超前,身体健康无饮食行业禁忌传染疾病。
	面包操作技师	不限	5	高中	3	熟悉面包加工工艺,有一定的创新及研发能力,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。
	西点技师	不限	3	中专	2	熟悉西点加工工艺,有一定的创新及研发能力,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。
	店长	女	3	中专	3	相貌端正,具有一定的企业经营管理能力和经验,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。
物流	司机	男	2	初中以上	3	有C1驾照,行车1万公里以上,无重大交通违章事故,勤劳肯干,忠厚老实,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。
	文员	女	3	中专	2	熟练操作电脑,有一定的文字功底,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。
综合办公室	营销人员	女	10	高中	3	有酒店营销工作经验者优先,身体健康,无饮食行业禁忌传染疾病。

招聘地址:鹤壁市山城区政府综合办公楼三楼温州商会 报名咨询电话:0392-2666788 15839225566