

凡食热胜冷,少胜多,熟胜生,淡胜咸。
——《养生要录》

预防结石,多吃粗粮和素食

□ 张晓玲 傅喆 记者 李皖婷/文 周诚/图

泌尿系结石包括肾、输尿管、膀胱结石,是临床常见疾病,患者往往因急性腰部、腹部绞痛发作入院,疼痛剧烈难以忍受。少数患者开始无明显症状,到发现结石时肾脏已重度积水,功能受损,给患者造成巨大伤害。泌尿系结石与哪些因素有关?如何做到早期发现和预防?患了结石病该如何正确选择治疗方法?目前最先进的治疗方式是什么?8月28日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752邀请合肥市三院泌尿外科主任武立新为读者提供健康服务。

本期指导专家: 武立新

合肥市三院泌尿外科主任。从事泌尿外科临床诊疗工作,擅长运用各种微创手段治疗泌尿系结石,对泌尿系结石的预防、饮食调节进行了深入的研究。在前列腺疾病、泌尿系肿瘤的诊治方面积累了丰富的经验。



夏季为肾绞痛高发季节

读者:我上周末夜间睡眠时突然出现右腰部剧痛无比,还呕吐了2次,去医院说是患了尿结石,这是怎么回事啊?

武立新:你的症状属于急性肾绞痛。肾绞痛是指突然发作的肾区剧烈疼痛,急性肾绞痛大多是由于结石所致,而且大部分发生于输尿管结石,故所谓的肾绞痛其实很大一部分是输尿管绞痛,肾绞痛症状是由于结石梗阻后肾盂或者输尿管平滑肌痉挛所致,其发病没有任何先兆,疼痛程度甚至可以超过分娩、骨折、创伤、手术等。夏季为肾绞痛高发季节,可能与夏季出汗多、尿液生成少、尿液内晶体成分易集聚形成结石有关。

预防结石,多吃粗粮和素食

读者:如何在饮食方面调节预防结石?

武立新:不要大吃大喝,限制超量营养。平时应多吃些粗粮和素食,结石治愈以后,对于草酸盐结石,患者为了预防尿道结石复发,应避免吃含草酸较高的食物,如菠菜、香菇、土豆、栗子、浓红茶、咖啡、巧克力、西红柿、草莓、柿子、杨梅等。如果是尿酸盐的患者,应注意尽量少吃含尿酸较高的食物,如动物内脏、海产品、红茶、咖啡、巧克力和花生等。磷酸钙结石的患者,少食含钙较多的食物如牛乳等。

结石去除后并非不会复发

读者:我1年前患过结石,做了2次体外碎石,医生说结石排了。上个月再次出现右侧腰痛,去医院B超检查说结石又长了,为何我的结石老是发作?

武立新:草酸钙与磷酸钙混合结石的复发率可达40%以上。接受体外冲击波碎石治疗后,患者结石的复发率一般在5%~10%。但是,如果是感染性结石,且体外冲击波碎石治疗后有结石碎片残留,结石复发率可高达78%。有些反复复发的结石病例需要检查排除一些全身性、代谢性疾病。

泌尿道感染和结石关系密切

读者:泌尿道感染和结石有关吗?

武立新:泌尿系统感染是尿路结石形成的主要局部因素,并直接关系到尿路结石的防治效果。由变形杆菌、葡萄球菌和链球菌造成的尿路感染,最易诱发尿道结石,这些细菌能将尿素分解为氨,使尿变为碱性,因而尿酸盐易于沉淀而形成尿路结石。同时细菌及其引起的脓块、坏死组织也可做为结石的核心而慢慢形成尿路结石。

肾结石不一定要开刀

读者:肾结石需要开刀吗?哪些情况需要手术?现在最先进的外科方法是什么?

武立新:结石直径在6mm以下,一般先进行保守排石治疗;对于6mm~2cm的结石可进行体外碎石治疗。结石位置多变,复杂,结石的病灶环境复杂,周边重要器官多,因此一种治疗不可能清除所有结石。只有选对正确的手术方式才能做到清除干净,不会对脏器有任何伤害。对于结石病程长、肾积水严重,肾功能受损,结石体积过大的病人要及时手术,避免不恰当的治疗带来进一步的损害。

目前我院开展的各种微创手术创伤小、恢复快、结石一次清除彻底。输尿管硬镜软镜激光碎石:适用于各种输尿管中下段结石。经皮肾镜超声碎石:俗称“打孔手术”,适用于各种复杂性肾结石、输尿管上段结石的治疗。目前正在开展的还有输尿管软镜联合软镜激光碎石手术,创伤更小,安全性好,适合肾脏2cm以下结石的治疗。

问题一:智齿如果不疼,需要拔掉吗?
合肥市二院口腔科主治医师操小马:一般来说,智齿都是建议拔出的,时间长了会挤压其他牙齿的生长空间。

问题二:我今年62岁,半年前被诊断为带状疱疹,后一直接受治疗,但仍然小腹痛、肌肉痛、肩膀痛,打止痛针也没有缓解,医生说治不好。请问我这种情况能治好吗?

合肥市二院皮肤科主治医师崔伟:这种情况称为带状疱疹后遗神经痛。不同病人持续的疼痛时间不等,多为3个月到半年。疼痛症状比较严重者建议疼痛科就诊,选择理疗的方式进行改善。

问题三:我患糖尿病已经十年了,让我很困惑的是我每餐明明吃的不多,为何餐后血糖还是一下子猛增呢?到底每餐怎么吃才合适呢?

合肥市二院内分泌科医师章容:对老糖尿病患者来说三餐定时定量很重要,饮食应注意合理搭配,油炸、油腻、含糖量高的食品尽量不吃。如果饮食、运动都很注意的情况下,血糖依然控制不好,建议调整治疗方案,必要时选择胰岛素治疗。

问题四:我怀孕22周,最近老是流鼻涕,感觉不舒服,是因为换季导致的过敏性鼻炎



热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

炎吗?怎么治疗?会不会对宝宝有影响呢?

合肥市二院妇产科副主任医师桑琳:可能与季节性过敏性鼻炎有关,建议前往医院进一步检查。单纯性的过敏性鼻炎本身对胎儿没有太大影响,患者目前处于孕中期相对稳定,可以在医生指导下进行用药。

问题五:入秋了,最近两天气温变化较大,孩子有哮喘,喘得比之前厉害了,请问要注意些什么?

合肥市二院儿科副主任医师王志文:家长应注意饮食均衡、冷热均匀、适当加强锻炼,避免剧烈运动,必要时吃一些有助于增强抵抗力的食用及药物。

朱沛炎 记者 李皖婷

日常生活中如何预防肺癌?

□ 曾永蕾 杨波 记者 李皖婷

肺癌是最常见的肺原发性恶性肿瘤。肺癌在早期并没有什么特殊症状,仅为一般呼吸系统疾病所共有的症状,如咳嗽、痰血、低热、胸痛、气闷等,很容易忽略。但由于肺癌中晚期的治愈率很低,因此预防肺癌首先要重视肺癌的早期发现,提倡做定期健康体检。对咳嗽、咯血、持续胸痛等肺癌常见症状要高度警惕,及时到医院就诊,尽量减少肺癌对健康的威胁。

避开油烟和被动吸烟

年龄较长的高危人群更应重视早期的症状,发现身体有异常,要及时到医院进行身体的全面检查。另外,预防肺癌还需要从生活细节做起,避开危险因素是最好的方法,比如主动戒烟。

女性则要避免被动吸烟、减少厨房油烟的侵害。

吸烟者一般不要在办公室、会议室、公共场所和家中吸烟,应到空气流通的空地或吸烟室去吸烟,女性要主动远离“二手烟”的环境。另一方面,应改善厨房通风、排油烟条件,改变错误的烹制方法,如不要等热锅冒油烟后再炒菜等。

保持心情畅快有利于预防癌症

饮食方面应常食新鲜蔬菜、水果,补充维生素,这对肺部有保护作用。最重要的一点是调整好心态,保持心情愉悦。情绪低落会导致身体免疫系统降低,增加疾病的发生率。

新装修的房间要空置一段时间后再入住。此外,应改善厨房的环境,保持厨房的卫生和通风,因为油烟也是致癌的重要因素。

需要注意的是,肺癌如出现往其他器官转移的情况时,一般就属于晚期。肺癌常转移的部位有脑、骨头、肝脏和肾上腺。肺癌患者一旦出现头痛、腰酸背痛时,一定要引起重视,及时到医院做检查,以免耽误病情。

中华养生学堂《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》

耳鸣耳聋来电送

“耳朵里成天像在跑火车,吱吱、嗡嗡乱响,睡不着觉也吃不下饭,心里越来越烦,脾气越来越躁!”“听不见、听不清、头晕脑胀、言少孤僻、寝食难安,陷入可悲的无声世界,耳鸣耳聋病人真是苦不堪言!”

如果您正被耳鸣耳聋所困扰,建议您阅读中华养生学堂《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》。该书由我国著名国医大师杨松林教授集多年临床经验研究编纂而成,书中讲述其本人研制的一套治疗耳鸣耳聋的中医新疗法,能及时修复受损耳神经,解决耳鸣耳聋医学难题。临床表明:只要耳神经还没有完全坏死,只要能听到一丝声音,用新疗法不出三个月,就能让您的耳鸣停下来,听力好起来!

该书图文并茂、浅显易懂,用于指导耳病者日常

助疗及保健。大家一看就懂,一用就会,纷纷称赞这是“耳病患者的康复宝典”!该书最后500本正在全国免费发放;因数量有限,仅限耳聋耳鸣者申领。只需拨打下方申领热线,马上免费送书到您家。

特别提醒:耳病患者要当心“久鸣必聋、久聋必呆”。耳鸣耳聋不仅是听力障碍,还会影响患者的情绪、精神,因此千万不可忽视。现在你只需来电免费即可领取一本中华养生学堂《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》,不花一分钱,在家跟着做预防与调养。

(优惠代码683)

免费领取热线: 400-0400-984