

人生如天地,和煦则春,惨郁则秋。  
——《医述》

# 调整膳食结构 能够预防结石复发

## 专家介绍

宣强,安徽省立医院泌尿外科副主任医师,主任助理,擅长泌尿系肿瘤、男科疾病、前列腺疾病、肾上腺疾病、泌尿系结石诊治。擅长开放性手术及微创手术:腹腔镜手术、钦激光碎石、经尿道前列腺电切、膀胱肿瘤电切。



□ 孙承伟 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

泌尿结石是泌尿系统的常见病,结石好发于身体哪些部位?哪些原因会引起结石?结石患者该如何饮食?5月6日上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省立医院泌尿外科副主任医师宣强为大家答疑解惑。

## 尿液因素、尿路感染都会引发结石

读者:哪些原因会引发泌尿系统结石?

宣强:尿液因素:形成结石物质排出过多,例如尿液中钙、草酸、尿酸排出量增加。长期卧床,甲状旁腺机能亢进(再吸收性高尿钙症),特发性高尿钙症(吸收性高尿钙症-肠道吸收钙增多或肾性高尿钙症-肾小管再吸收钙减少),其它代谢异常及肾小管酸中毒等,均使尿钙排出增加。痛风,尿持续酸性,慢性腹泻及噻嗪类利尿剂均使尿酸排出增加。内源性合成草酸增加或肠道吸收草酸增加,可引起高草酸尿症。尿酸性减低,pH增高。尿量减少,使盐类和有机物质的浓度增高。尿中抑制晶体形成物质含量减少,如枸橼酸、焦磷酸盐、镁、酸性粘多糖、某些微量元素等。

解剖结构异常:如尿路梗阻,导致晶体或基质在引流较差部位沉积,尿液滞留继发尿路感染,有利于结石形成。

尿路感染:大多数草酸钙结石原因不明。磷酸钙和磷酸镁铵结石与感染和梗阻有关。尿酸结石与痛风等有关。胱氨酸结石是罕见的家族性遗传性疾病,尿中排出大量胱氨酸所致。

## 饮食宜清淡,低蛋白、低脂肪为主

读者:泌尿系统结石有哪些临床表现?结石病人该如何注意饮食?

宣强:其临床表现为发病突然,剧烈腰痛,疼痛多呈持续性或间歇性,并沿输尿管向髂窝、会阴及阴囊等处放射;出现血尿或脓尿,排尿困难或尿流中断等。

患者饮食宜清淡,以低蛋白、低脂肪为主。饮食应多样化,富含营养和维生素的食物。多喝水,一般每天应饮水1500~2000毫升。

患者饮食中应禁食含胆固醇高的动物肝脏、肾脏、脑、海虾、蛤蟹等。少食含草酸、钙高的食品,如菠菜、油菜、海带、核桃甜菜、巧克力、代乳粉、芝麻酱、腌带鱼等。最好不要喝酒、浓茶、浓咖啡。

## 多喝水习惯可增加尿量“内洗涤”

读者:结石该如何预防?

宣强:生活中多加注意,能起到预防作用。注意膳食结构,尿石的生成和饮食结构有一定的关系。注意调整膳食结构能够预防结石复发。根据尿石成分的不同,饮食调理应该采取不同的方案。如草酸钙结石患者宜少食草酸钙含量高的食品,如菠菜、西红柿、马铃薯、草莓等。

治疗引起泌尿系结石的某些原发病甲状旁腺功能亢进,会引起体内钙磷代谢紊乱而诱发磷酸钙结石。这样,需先治疗甲状旁腺患。尿路上的梗阻性因素,如肿瘤、前列腺增生及尿道狭窄等会造成尿液蓄积,引起尿液“老化”现象。尿中的有机物沉积“老化”后,就可能增大而变成非晶体的微结石。治疗引起泌尿系结石的某些原发病,对于预防结石复发也非常重要。

服用中药每隔一段时间,用中药金钱草和海金沙泡水服,有利于排出体内细小结石。如果条件允许,可找中医师根据自己的病情,开中药处方泡服。此外,应养成多喝水的习惯以增加尿量,称为“内洗涤”,有利于体内多种盐类、矿物质的排出。当然,应注意水质,避免饮用含钙过高的水。平时要多活动,如散步、慢跑等。体力好的时候还可以原地跳跃,同样有利于预防泌尿系结石复发。

## 突然歪脖子,当心寰枢椎脱位!



本期特邀医院:  
合肥市第二人民医院

读者:女儿六岁,几天前她因病毒感冒大病了一场,在她感冒好了,准备去上学的那天早上起来头却歪在一边,让她正过来,她就说疼。以为是落枕了,就用手给女儿揉揉脖子,孩子痛得直掉泪,医院检查才发现原来女儿是寰枢椎半脱位,需要戴一段时间的颈托来矫正才行。这是怎么回事?

合肥市第二人民医院骨科主治医师俞

宇:寰椎和枢椎是人颈椎的第一和第二个椎骨,为了保证灵活地完成点头和摇头动作,寰枢椎间仅靠坚强的韧带和几根细小韧带连在一起。儿童颈部肌肉薄弱,头部在身体中所占比例较成人大,再加上韧带韧性差,因此寰枢椎半脱位更易发生于儿童。在儿童感冒、上呼吸道感染时,像穿套头衣服用力或碰撞后,韧带就会松弛,这时再进行不正确或剧烈的运动,易造成寰枢椎旋转半脱位。

读者:是什么引发的呢,这么严重?

合肥市第二人民医院骨科主治医师俞宇:孩子在脖子痛的前两天,正好是得了很严重的病毒感冒,因此初步判断,是由于咽部感染而继发寰枢椎关节突间发生感染导致的半脱位,还好及时发现,戴一段时间的颈托就可完全恢复。

王红梅 星级记者 俞宝强

## 下期预告

## 如何有效预防乳腺疾病?

早期治疗对于任何疾病都是非常关键的,乳腺疾病或者乳腺癌有没有可以自检的方式?体检也有乳腺检查,这个对疾病预防有作用吗?如何有效预防乳腺疾病?下周五(5月13日)上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院乳腺诊治中心副主任医师洪士开与读者交流。

洪士开,安徽省肿瘤医院乳腺诊治中

心副主任医师,乳腺疾病诊治中心副主任医师、医学博士。擅长普通外科常见病、多发病的诊断与治疗,擅长胃肿瘤及小肠肿瘤、甲状腺疾病的诊治。重点研究乳腺癌的早期诊治,在乳腺小病灶超声、钼靶引导下穿刺活检、乳腺病灶微创美容术、乳腺癌保乳整形术、前哨淋巴结活检、乳头溢液以及乳腺癌的综合治疗、个体化治疗方面有丰富的经验。 崔媛媛 星级记者 俞宝强

## 倡导绿色简约生活 减少雾霾保护地球

——白云山潘高寿携手连锁安徽寿尔春医药连锁有限公司进社区公益活动



分享板”上,笔者还在现场看到主题为“减少雾霾保护地球”的科普展览,为大家科普PM2.5的来源和对环境对人体的影响,以及为减少雾霾我们所能做的一些措施等等。一位驻足观看展览的张大爷对笔者说:“这个活动不错,既提醒了居民注重环保工作,也为大家科普了雾霾对人体的伤害以及应对措施,希望以后能有更多类似的活动。”据统计,一个成年人每天呼吸2万多次,吸入超过20吨的空气,当空气质量不断下降的时候,肺成为了最受伤的人体器官,2013年,白云山潘高寿就已经瞄准当下大热的话题“PM2.5”,携手复旦大学公共卫生学院完成了国内首个PM2.5伤害防治研究项目,通过动物活体实验研究发现潘高寿治咳川贝枇杷露和蜜炼川贝枇杷膏可抑制炎症因子与各种细胞内容物的分泌,促进细胞的愈合与生长,有效清除肺部垃圾,保护肺部组织,减少肺损伤。这一实验为对PM2.5伤害的防护与治疗课题打开突破和个人养肺“抗霾”提供了可靠的参考。

此次系列活动旨在倡导大家从自身做起,从身边的小事做起,珍惜每一份资源、少用一度电、节约一滴水、人人实行绿色简约生活,减少雾霾保护地球。“健康是人类生存的基础,在重视提高资源利用效率,节能减排,改善雾霾天气的同时,我们更应清楚雾霾对呼吸健康的影响,呵护呼吸健康,践行‘绿肺环保’。我们希望通过系列社区公益活动,普及科学可行的中医药防霾护肺意识。”潘高寿绿肺基金志愿者说。在护肺宣传方面,白云山潘高寿在全国各地举办以绿肺健康为主题的公益活动,希望通过这一系列举措帮助更多的人树立肺部健康意识,构建呼吸的健康防线。

地球是人类共同的家园,保护这个我们赖以生存的地球是每个人的职责。第47个地球日悄然而至,今年地球日的主题是“节约集约利用资源,倡导绿色简约生活”,意在使环保意识深入人心,广州白云山潘高寿药业股份有限公司携手安徽寿尔春医药连锁有限公司于4月23日举行了一系列丰富多彩的环保宣传社区公益活动。

据了解,白云山潘高寿是一家专注于润肺止咳,呵护呼吸健康的百年药企,这次联合当地知名寿尔春连锁药业以走进社区的形式给广大民众倡导绿色简约生活,鼓励大家尽自己一份力减少雾霾还我们一个干净的地球。

活动现场居民在“循环使用环保袋签名墙”上签名支持循环使用环保袋行动,还踊跃把自己日常生活中的一些节能减排、资源再利用方面的小妙招写在“绿色生活小妙招