



经常因太忙而不喝水,总是高脂、高蛋白饮食 男子体内竟取出 1258 颗结石

每年的这个季节,都是各大医院泌尿外科比较忙碌的时候。
记者从浙江省宁波市医疗中心李惠利医院了解到,该院最多时一天接诊了近30位尿路结石患者。医生提醒,结石真的不是小问题,如果不及时就医,就会对肾脏造成不可逆的损伤,甚至危及生命。



1 很多人没症状,却有生命危险

患者张先生42岁,是一位在广东省东莞市上班的普通职员,平时喜欢运动后跟朋友吃饭,一口啤酒、一口肉。
在不久前的体检中,他发现自己双肾有重度积水,是因右侧输尿管上段结石及左肾多发结石梗阻所导致的。
手术后,在查看取出来的结石时,张先生自己都惊讶了,他根本没

想到会有这么多结石。医护人员也很惊讶,一数,竟然有1258颗。
形成结石的原因很多,通常比较常见的是身体代谢异常、尿路梗阻、感染、异物等。根据张先生的生活习惯,东莞市松山湖中心医院泌尿外科副主任医师徐晓龙分析,经常喝啤酒,总是高脂、高蛋白饮食,经常因太忙而不喝水,是导致他患上肾结石的主要原因。

从产生结石发展到这么多结石,徐晓龙认为,应该跟张先生不了解这个疾病有关。“无症状肾结石病人很多,他们以为不痛就不用治疗。”徐晓龙提醒,除了腰痛和血尿这些感受得到或看得见的症状外,无症状的并发症其实更严重,肾结石造成的长期尿路梗阻可能导致患侧肾功能逐步丧失,严重时,可导致癌变或感染性休克等危及生命的严重并发症。

2 25岁姑娘天天喝咖啡、奶茶,半夜被抱进急诊室

凌晨2点,25岁的晓涵(化名)被男朋友抱进了李惠利医院急诊室。她捂着肚子,眉头紧皱,面色苍白,痛得连话都说不出。
前一天深夜11点左右,晓涵开始肚子痛,痛感特别强烈,主要集中在腰部,痛得她蜷缩在床上发抖。男朋友赶紧把她送往医院。一路上,晓涵痛得根本走不动,把男朋友给吓坏了。
急诊室医生怀疑晓涵可能是患上了尿路结石,立即为其打了一支止痛针,并安排了CT检查。经检查发现,晓涵的

输尿管下端有一颗长约1厘米的结石。
晓涵回想起来,7月初,也出现过这种疼痛,当天痛的时间不长,她以为是吃了变质的东西,便没有第一时间就医。
因结石过大,发病时间过长,且左边肾脏中度积水,晓涵被转入泌尿外科进一步治疗。医生立即为她安排了碎石手术。不过,结石留在晓涵体内已经超过半个月,已对左肾造成了不可逆的损伤。即使结石都已清理干净,左肾也有轻度萎缩,无法恢复,让晓涵后悔不已。更让她想不明白的是,体内的

结石到底是怎么来的?
宁波市医疗中心李惠利医院泌尿外科主任龙慧民仔细询问晓涵的生活习惯,从中找到了端倪:晓涵平时不爱喝水,只喝咖啡、奶茶,尤其是天热之后,她每天都会喝上一两杯。
“尿路结石大都因尿液中的物质在各种因素影响下,沉积、析出而形成。天热,人们容易出汗,再加上喝水少,尿液浓缩使晶体过度饱和,促进晶体沉淀,从而增加结石形成的概率。”龙慧民分析。

3 如何预防尿路结石

泌尿结石又称尿石症、尿路结石,包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石,其中最常见的是肾结石与输尿管结石。一般来说,最典型的症状是腰痛和血尿,可伴有恶心、呕吐、膀胱刺激等症状。当肾结石下移至输尿管里,会引起剧烈腰痛,这种现象被称为“肾绞痛”。
龙慧民提醒,对于以往未曾患有结石并且没有基础疾病的人群,预防

尿路结石,只要改善饮食结构,注意养成以下生活方式就可以:
首先,每天饮水应超过2升,这样可以增加尿量,减少晶体沉积形成结石的概率。注意要喝纯净水,尽量减少含糖饮料、碳酸饮料、咖啡等的摄入。
其次,要少吃盐,适量吃蛋白质,少吃草酸钙含量较高的蔬菜。高盐饮食会导致尿钙增多,增加尿路结石的

风险。本身具有高尿酸血症的患者应减少含嘌呤较高食物的摄入,如海鲜、啤酒。对于一般人群,蛋白质摄入过多会导致尿液中尿酸、草酸、钙、磷等升高,容易形成结石。另外,菠菜等富含草酸钙的食物,建议焯水后再食用。
另外,还应适度运动、控制体重、勤排尿以及定期体检。
据钱江晚报



一打篮球为何全身发痒

近日,浙江省人民医院接诊了一名13岁的男孩小翔。小翔一打篮球就全身发痒,起红疹,停止运动数小时后,症状就会自动消失。这种情况已经持续了一年多。

经查,小翔患的是胆碱能性荨麻疹,也称运动性过敏。目前,治疗胆碱能性荨麻疹的关键在于识别和避免触发因素,像小翔这种情况,医生就建议他暂时避免剧烈运动。

——央视网

大量出汗后喝什么

高温高湿的天气里,稍微动一动就浑身是汗,经常运动的人更容易大汗淋漓。出汗后,可以适当喝一点酸味饮料,如酸梅汤,它的主材是乌梅,有敛肺、涩肠、生津的功效,可以收敛毛孔,避免出汗过多。

此外,绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或薄荷柠檬茶都是不错的选择。

——生命时报

早餐吃得晚易患糖尿病

糖尿病就像一个潘多拉魔盒,有100多种并发症。长期血糖超标,器官如同泡在高浓度的糖水里。

来自法国巴黎大学的研究人员分析了103312名,平均年龄43岁的成年参与者数据。结果显示,与8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐的人患2型糖尿病的风险增加了59%。也就是说,较晚的第一餐,与较高的2型糖尿病发病率相关。

——生命时报

太饿如何吃夜宵

从健康角度,不建议大家吃夜宵,但若半夜饿得受不了,可以适当少吃一些。

吃夜宵需要把握好以下原则:1.尽量将夜宵的时间提前,使其与睡眠时间相差2个—3个小时。2.选择易消化的食物,比如全麦面包、小米粥、燕麦片、香蕉、杏仁、牛奶、蜂蜜等。3.选择富含维生素的水果,比如柠檬、圣女果以及猕猴桃,这三种水果有助于减少熬夜带来的伤害。4.别吃太甜或太咸的食物,否则会导致水分滞留在体内,影响睡眠质量,起床后还会出现浮肿。

——生命时报

暑期“小胖墩”扎堆就诊,医生提醒—— “网红”减肥法 孩子不能用



暑假以来,北京儿童医院临床营养科专业门诊的日接诊量增长了三分之一。主任医师闫洁的诊室外,经常到了晚7点仍有不少患儿排队等候,其中有不少

来咨询减重问题的“小胖墩”。
“放假在家,孩子喜欢喝饮料、吃西瓜,又长胖了。”13岁的男孩蔚蔚在妈妈的陪伴下走进闫洁的诊室。蔚蔚身高149厘米,体重已达67公斤,在同龄孩子中显得有些矮,还比较胖。妈妈担心他的生长发育问题,因此带他来到儿童医院检查。“孩子骨龄超前,身体质量指数为30,属于肥胖的范围。”根据各项检查结果,蔚蔚的血糖在病理指标的临界高限,尿酸和胰岛素水平都偏高。“再不加以干预,就要得病了。”闫洁诊断,蔚蔚的身材问题与遗传、性早熟

以及不良生活习惯等因素都有关系,于是为他制订了个性化、综合的干预方案。
“他只吃肉,怎么说也说不动他。”7岁的江江身高130厘米,体重达到了55公斤。最近,江江的妈妈发现孩子的脖子有些发黑,赶忙带他来到医院。“江江的肥胖目前还不是病理性的,主要是摄入食物过量导致的脂肪堆积。”查看了江江的体检报告,闫洁给焦虑的家长吃下“定心丸”：“从现在开始,抓紧控制体重,这些指标都可以恢复正常。”不过,她也提醒家长:孩子进入青春期后,激素

水平将发生较大变化,会给体重控制增加难度,“‘小胖墩’越早治越好。”
“儿童肥胖多是综合因素所致,但‘小胖墩’都有过量摄入高热量食物、含糖饮料、长期运动过少等不良习惯。”闫洁说,儿童、青少年时期的肥胖,可能导致高血压、糖尿病、痛风等疾病。肥胖儿童也更易出现性激素分泌异常,带来性早熟、身材矮小等问题。同时,身材肥胖还有可能对孩子的心理健康造成影响,不加干预,还会使成年后面临更高的肥胖风险。
“网上流行的‘液断’‘生酮’

等减肥法并不适合儿童、青少年的体重控制。”闫洁同时提醒,儿童、青少年处于生长发育过程中,控制体重也要保证身心发育不受影响。闫洁说:“‘小胖墩’要根据《中国居民膳食指南》的要求,科学、合理地制订每日食谱,在保证营养均衡的情况下,把总热量控制住。”运动方面,要坚持有氧减脂与无氧增肌相结合,“建议孩子每天累计中高强度运动至少60分钟,打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。”
据北京日报