



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

肾结石发病究竟有多疼

很多疾病发病时患者疼痛难忍,大到癌症,小到颗粒状结石。有这么一种病,它虽然不是什么大病,但“疼起来要命”,痛到让人直不起腰。这个病就是——肾结石。医学上把疼痛分为10级,而肾绞痛可以达到8级。大多数人认为肾结石疼痛只有在夏天高发,其实冬季发病的也不在少数。本期,云南省第一人民医院泌尿外科副主任医师杨峻峰来讲一讲肾结石到底是怎么一回事,预防肾结石的方法有哪些。

肾结石是这样形成的

肾结石,顾名思义就是肾脏出现了结石,它主要是由人体内的晶体成分如钙、尿酸、胱氨酸等在肾脏积聚而成的。当人体的尿液浓度较高时,尿液中的矿物质结晶很容易形成结石,这就是大家常说的肾结石。患有结石病虽然不是一件稀奇的事情,但它所带来的危害非常大。此外,肾结石发病率有一定的地域性特点,体质、水质、饮食、生活环境等都和结石病有关系,南方的发病率高于北方。

冬季气候寒冷,人体出汗减少,饮水量少,尿液浓度高,尿中晶体容易析出,再加上人们不经常运动,就更易引起肾结石,所以冬季时更不能忽视结石病。

对肾结石存在的误区

发现肾结石,大部分患者会选择到诊所打消炎针或吃中药,症状稍微缓解后便以为没事了。很多时候,对于肾结石患者来说,不痛比痛更可怕。实际上,肾结石痛不痛主要取决于结石的大小、有无梗阻和继发性感染。

出现肾绞痛,主要是较小的结石活动范围大,当小结石进入肾盂输尿管连接部或输尿管时,为了促使结石排出,输尿管会发生剧烈蠕动,于是出现绞痛。但随着阻塞的延长,输尿管因积水而扩张,疼痛便会逐渐得到缓解。同时,由于另一个肾仍在正常工作,许多人不会察觉到肾脏有异常。等到检查时,才发现有肾结石的

肾已经坏掉,或肾脏功能逐步丧失。因此,肾结石不疼不代表没有伤害,要定期进行复诊和治疗,一旦发现,要及时就诊。

这样做可预防肾结石

肾结石是一种比较常见的疾病,虽然不会立即要命,但是疼起来的滋味并不好受。一起来看看如何巧妙预防肾结石吧。

●勤喝水,最重要

喝水量少,会导致尿液过度浓缩,尿液浓度增高,晶体析出增多,从而造成尿路结石。研究表明,多喝水可以有效预防肾结石。

需要注意的是,不要等到口渴了再去喝水。老年人还要注意避免一次性喝太多水,从而增加身体负担,建议采用少量多次的喝水方式。

●勤运动,强体质

加强身体锻炼,增加个体的机体免疫力和体内代谢能力,预防肾结石的发生。

●勤上厕所,不憋尿

很多人冬天怕冷就憋着不去上厕所,长此以往会导致肾结石的形成,所以应该多喝水、多排尿。

●饮食结构合理化+定期体检

对于结石病高发人群,应改变不良的饮食习惯,控制动物内脏的摄入量。可以适当增加水果、蔬菜、五谷杂粮等的摄入,保持营养均衡。同时要做到定期检查身体,每年一次的体检可帮助我们及早发现结石。

本报记者 艾子文



云南省中医医院
Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

多手段预防心血管疾病

肥胖、糖尿病、高血压、血脂异常、高尿酸血症、痛风、脂肪肝……你是否被它们“缠”上了?云南省中医医院心血管病科何昕徽医师表示,现代医学将这些疾病统称为代谢综合征,它们虽然不致命,但会导致血液浑浊,促使动脉粥样硬化,增加发生心脑血管疾病的风险。“在中医的整体观、治未病思想指导下,通过因人施治、整体调节,管理好代谢综合征,可改善患者身体状态,对于心血管疾病的预防、治疗和管理都是非常有益的。”

血液运行不畅引发系列后果

“我们血液中糖、脂、尿酸等多种成分含量逐渐上升时,可能没有明显的症状,但通过现代实验手段检测,可定量表达为高血糖、高血脂、高尿酸等。”何昕徽介绍,目前中医对代谢综合征有一个全新认识,其核心病机为“血浊”。血的质地变得稠厚,运行不畅,代谢渐渐迟缓,对脉管的压力也开始增大,即表现为高血黏、高尿酸、高血压等。它们进一步发展,会

导致器官功能受损,如心血管动脉粥样硬化,出现冠心病、急性心梗、心力衰竭等。

那“血浊”是如何发展而来的呢?何昕徽表示,中医认为有先天禀赋不足,少动多静,饮食不节、过食肥甘,忧思郁怒、劳伤心脾、肝胆失舒,年老体衰、肾气不足等多种病因,它们均可导致脏腑功能失调,从而产生痰、湿、瘀、毒等产物,进而出现“血浊”。

中医多手段预防心血管疾病

中医可分期分型辨证治疗代谢综合征。何昕徽介绍,早期的代谢综合征以“郁、热”为主,临床常表现为形体肥胖、脘腹胀满、胸胁胀痛、情志抑郁、倦怠乏力、头晕头胀、口干口苦、大便秘结、面色红赤等,血糖、血脂、尿酸指标及B超检查一般有异常。针对以上症状,中医通过行气化痰、疏肝理气、健脾化湿、清热化湿、清肝泻火等辨证施治,常用厚朴三物汤、四逆散、葛根芩连汤、泻心汤等方药。

晚期代谢综合征则以“虚损”为

主,脏腑功能失调,常表现为胸痹、心痛、心悸、气短、乏力、水肿、头晕、头痛等。中医治疗以益气健脾、补益肝肾、滋阴潜阳、益气活血、化痰通络等方式为主,常用知柏地黄丸、补阳还五汤、附子理中汤等方药。

除了选择方剂,中医还可以通过针灸、中药外治、中医养生等方法对代谢综合征患者进行调理,大大提高患者的生活质量,有效改善其血糖、血脂、血压、尿酸等,对心脑血管疾病也能起到积极的预防作用。

出现以下情况的人群要注意

对于自己是否患上代谢综合征,相关指标出现以下情况的人群要注意了。腹围:男性 $\geq 90\text{cm}$,女性 $\geq 85\text{cm}$;血糖:空腹血糖 $\geq 6.1\text{mmol/L}$,餐后2小时血糖 $\geq 7.8\text{mmol/L}$,已确诊为糖尿病并治疗者;血压:高于

130/85mmHg,确诊为高血压并治疗者;空腹甘油三酯 $\geq 1.7\text{mmol/L}$;空腹高密度脂蛋白 $< 1.04\text{mmol/L}$ 。

当然,要获得准确的诊断还需到医院专科完善检查,及早发现问题,进行健康管理。 本报记者 闵婕

省一院开展“第十二届医务人员无偿献血月”活动

974人献血 246604毫升

1月10日,云南省第一人民医院(下称“省一院”)开展了“第十二届医务人员无偿献血月”活动。本次活动中,共有974名医务人员参加了无偿献血,献血量共计246604毫升。

尽管天气寒冷,但大家的献血热情不减。省一院急诊内科主任陈国兵已是连续第六年参加“医务人员无偿献血月”活动,他说:“我是急诊科医生,知道临床用血的重要意义,希望贡献出自己的一份力量,帮助到更多有需要的人。”省一院学生工作科干事薛雯文是第十

二次参加无偿献血,她想通过自己的实际行动,带动更多的人参加献血,尽力挽救每一个需要用血的生命。

自“医务人员无偿献血月”活动开展以来,截至目前,省一院共献血4749人,共1217374毫升。

本报记者 艾子文 摄影报道



云南大学附属医院

开设糖尿病视网膜病变夜间专病门诊

为方便糖尿病患者就诊,自1月5日起,云南大学附属医院眼科开设糖尿病视网膜病变夜间专病门诊。夜间专病门诊时间为每周一及周三

18:00—20:00。夜间专病门诊实行预约挂号就诊,患者可通过预约挂号平台进行预约,限号15名。

本报记者 闵婕

寒假期间

帮助孩子防近视 家长做好“守门人”

每年寒暑假是近视的高发期,作为家长,假期中如何帮助孩子建立正确的近视防控观念呢?

知名斜弱视与小兒眼科专家、昆明爱尔眼科医院院长许江涛建议,家长提前与孩子制定寒假作业计划,每日监督孩子按时定量完成。做作业过程中,每

隔20分钟休息20秒,目光看向20英尺(约6米)以外的地方;每用眼40分钟,休息10分钟,尽量不在晚上做作业;阅读写字时保持“一尺、一拳、一寸”的正确姿势;坚持每天2小时、每周10小时以上的户外活动。

本报记者 张晓橙

公告牌

12320健康热线 13日:甲状腺疾病咨询

你想深入了解甲状腺疾病有关知识吗?云南12320健康热线携手昆明医科大学第一附属医院甲状腺疾病诊治中心副主任钱军为你提供咨询。

专家简介:钱军,昆明医科大学第一附属医院甲状腺疾病诊治中心副主任,主任

医师,硕士、教授。擅长甲状腺与甲状旁腺肿瘤的诊治。

欢迎拨打健康热线:0871-12320
专家公益热线时间:
1月13日(周四)9:00—11:00