

云南省中医院  
云南中医药大学第一附属医院

# 感觉不到的结石可能更大更危险

“很多患者都是痛得受不了才来诊疗尿路结石，不痛就不管了。但其实，不让人痛的结石更可怕。”云南省中医医院外科主任医师陈天波表示，较小的结石会移动、摩擦、损伤尿路导致疼痛；较大的结石很少移动或卡在某处，往往不会引起疼痛，让很多人放松了警惕，导致不可逆的损害。

## 保肾才是取石的根本目的

“就是一颗小小的结石，现在却没有办法。”提起这个27岁的女患者，陈天波很惋惜。急诊CT上显示，患者输尿管上段有一粒不到1厘米的结石把肾门堵住了，不仅有肾积水，一边的肾几乎完全萎缩了。“这种伤害是不可逆的，相当于她失去了一个肾，如果再早一点处理，就不会发展到这

种程度了。”

陈天波表示，多数患者是因为疼痛或者体检后发现尿路结石才来求医的，这造成了一种误区：处理结石的目的是止痛，不痛就没事了。“实际上，我们的最终目的是保肾。所以，只要发现了尿路结石就应该到医院听取专业医生的处理意见。”

## 中医有着独特优势

能不手术就不手术，很多人在处理结石的时候都有这样的诉求。陈天波表示，在尿路结石的处理上，中医有着独特优势，但也并不能解决所有的结石问题。

“排1厘米以下的尿路结石，可以考虑用中药。如使用传统方三金排石汤、院内制剂通石合剂等，再根据症型不同进行加减。服用一个疗程后再评估疼痛有没有缓解、炎症有没有消退、结石有没有变小。但如果有肾积水，且用药2周后结石没有

变小，就要考虑手术。”据了解，目前省中医医院外科对泌尿系所有结石都可以通过微创手术来完成。

陈天波介绍，其实尿路结石手术是把原有的结石变成更细微的颗粒或粉末排出。在这个方面，中医药同样可以大显身手。“结石在中医属于淋症范畴，肾气不足，膀胱湿热，就可以利用中药进行清热利湿通淋，益气补肾。同时，在术后一定时期内预防结石复发，中医药也能发挥很好的作用。”

## 健康生活方式很重要

陈天波强调，只要结石形成的因素不解除，就有复发的可能。因此，保持健康的生活方式很重要，其中最关键的就是每日多饮水。“要预防结石和排出小结石，最好保证每天有2000毫升的尿量，这意味着要有3000毫升的饮水量，如果能切一点新鲜

的柠檬片泡水喝就更好了。另一方面，建议低盐饮食，尽量减少食用富含草酸的食物，如菠菜、芥菜等。最好每年能做一次常规体检，通过CT、B超等检查来观察结石的变化，及早处理，避免产生严重后果。”

本报记者 闵婕

# 50岁以上人群视力下降当心患黄斑变性

随着年龄增加，人体各个器官的功能逐渐衰退，眼睛也不例外。近日，82岁的张爷爷因右眼视力下降到昆明爱尔眼科医院就诊。经检查，张爷爷被确诊为“右眼年龄相关性黄斑变性”，医院为其进行了“右眼玻璃体腔注药术”。3次手术后，张爷爷右眼的视力有所提高。

昆明爱尔眼科医院眼底病科主任何玉清表示，黄斑变性发生于视网膜的黄斑上，会引起中心视力的急剧下降。黄斑变性一般分为先天性黄斑变性和年龄相关性黄斑变性，其中，老年黄斑变性

是年龄相关视网膜疾病的常见病种之一，发病年龄通常在50岁以上，会发生视物模糊症状，并逐渐发展为视物变形、视野中出现黑影等情况。

黄斑变性的发病机理复杂，50岁以上的人群、有家族遗传史、患有高血压等心血管疾病、眼睛长期受到紫外线等光线照射的人群更容易患病。何玉清建议，高危人群应定时做眼部检查，早发现早治疗。如果发现视力下降应尽快就医，由医生明确诊断再进行相应干预。

本报记者 张晓橙

## 公告牌

# 31日拨打12320健康热线 可咨询呼吸道疾病

你想深入了解呼吸道疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南大学附属医院呼吸与危重症医学科主任医师田迎春为你提供咨询。

专家简介：田迎春，云南大学附属医院，呼吸与危重症医学科，主任医师。擅长于慢性阻塞性

肺疾病、肺血管疾病、间质性肺疾病、肺癌、睡眠呼吸疾病的诊治。

健康热线：0871-12320

热线时间：3月31日(周四)9时-11时

本报记者 陶彦然

## 昆明同仁医院核酸采样时间延长至22时

为满足广大群众的核酸检测需求，为市民提供便利服务，昆明同仁医院核酸采样服务时间调整为星期一至星期天8时至22时，请广大市民合理安排时间进行采样。

面对近期明显增加的核酸检测人数，昆明同仁医院切实根据具体情况，延长采样时间、增加人手、做好分流工作，定时

将核酸样本送到移动PCR方舱实验室进行检测，大大提高了核酸检测的时效性。

同时，昆明同仁医院提醒广大市民，为做好疫情防控，在排队等待核酸采样时，要全程佩戴口罩，做好个人防护措施，与他人保持1米以上安全距离，按照现场工作人员指引排队等候。

本报记者 闵婕

## 春季呼吸系统疾病多发 云南名老中医开出良方

时下正值呼吸系统疾病多发的春季，3月28日，云南省老教授协会、云南中医药大学老教授协会结合云南的区域特点，充分发挥中医药在的特色作用，在昆明官渡区承医阁中医馆向公众免费发放“大锅药”，助力市民防病健身。

此次发放的“大锅药”是云南省名中医、云南中医药大学教授、主任医师尹亚君根据多年治疗呼吸道疾病的临床经验研发的“红灵保肺汤”。该方具有扶正固表、宣肺止咳、祛湿化痰、抗

炎祛疫的功效，对普通感冒、流感和其他呼吸道感染的病症均有较好的治疗和预防作用。

尹亚君介绍，2020年他研制的“保健1号方”在临床应用后取得了理想的效果，在此基础上，云南中医药大学老教授协会组织全省多位知名中医专家、教授再次完善此方，提出了一些增减药材的建议，并将药方定名为“红灵保肺汤”，此方已被多家中医医院、中医馆作为经验方使用。

本报记者 张晓橙

## “寻找美丽眼睛”主题公益活动启动

眼睛是心灵的窗户。3月26日，2022年文山艾维眼科医院“寻找美丽眼睛”主题公益活动启动。活动旨在通过寻找美丽眼睛，推动文山地区防盲治盲、青少年近视防控、全民眼健康等公益事业发展，为广大眼病患者普及健康知识、提供眼健康诊疗服务，解决患者的眼疾困扰和实际经济困难。

活动分为5个主题板块：持续贯彻“热血铸军魂·爱眼助从戎”及退伍退役人员关爱计划，成立“爱眼护眼志愿队”，打

造“青少年近视防控科普基地”，启动“擦亮双眼守边疆”活动，打造“你是我的一束光”光明行。

“需要救助和帮扶的眼病患者，可以直接电话联系文山艾维眼科医院进行咨询，符合救助标准的我们将及时联系给予帮助。”文山艾维眼科医院执行院长李东原表示，医院将联合文山本地政府机关、社会组织、公益机构，一起将公益眼健康关爱送到有需要的患者手中。

本报记者 艾子文

## 省第一人民医院成功实施经导管人工主动脉瓣置换术

标志着该院结构心脏病医疗水平迈上新台阶

近日，云南省第一人民医院为一名77岁主动脉瓣重度狭窄的老年患者实施了经导管人工主动脉瓣置换术(TAVR)。该例手术的成功实施，标志着该院心外科在结构心脏病领域又进入了全新的阶段。

77岁的秦老伯到省一院心脏大血管外科就诊，科室主任医师李洪荣及其团队为他做了心脏超声检查，发现其主动脉瓣重度狭窄而且瓣叶重度钙化，只有手术才能治疗。

考虑到秦老伯年龄偏高，传统的换瓣手术需要切开胸骨，插管建立体外循环，还需让

心脏停止跳动后切开心脏大血管进行手术，老人家耐受力较差、无法承受。在和病人及家属积极沟通后，决定进行TAVR治疗。

经过充分准备，3月13日成功进行了TAVR手术。术中整个团队密切配合，熟练地将人工瓣膜系统沿右股动脉和腹主动脉向心脏主动脉一寸一寸地推进，凭借丰富的手术经验将人工瓣膜在患者的心“门口”处精准安放。手术持续不到两个小时，造影显示主动脉瓣定位准确，手术非常成功。

本报记者 艾子文