



# 泌尿结石进入高发季

## 怎样躲开“小石头”

腰疼,几乎人人都经历过,但有一种腰疼会让人“怀疑人生”。这类腰疼往往是泌尿结石引起的,每年夏天是泌尿结石高发的季节,而云南是结石的高发地区。泌尿结石为何夏季高发?我们应怎样躲开“小石头”?云南省第一人民医院泌尿外科副主任医师邹岷跟大家讲讲。

### 泌尿结石是怎样生成的

泌尿系结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石,其中最常见的是输尿管结石和肾结石。

结石的生成包括内在因素和外在因素。

内在因素最直接的就是基因。如果你天生就携带结石容易发生的基因,后天多半就少不了结石。

外在因素和环境有关。特别是云贵川一带,水质硬度大,长期摄入这类水,结石的发生率就会增加。

还有一种是继发性的疾病导致的结石。如尿酸性结石,这和饮食习惯有关系。症状包括甲状腺功能亢进,结石反复发作。

### 泌尿结石为何夏季高发

#### ●出汗增多

夏天出汗多,会导致尿液浓缩,晶体过度饱和,从而促进晶体沉淀,导致结石增加。

#### ●啤酒、肉类摄入增多

夏天,大家喜欢喝啤酒、吃烧烤,摄入蛋白质、肉类过多,会引发尿酸性结石产生。

#### ●尿路感染增多

夏季出汗多,外阴部经常出汗,细菌容易滋生,尿路感染的几率就会增加,感染性的结石生成也就比其他季节有所增加。

### 不让人疼的结石要更小心

大部分结石是在肾脏形成的,在没有造成梗阻之前没有太多症状。一旦结石随着尿液的移动跑到输尿管里,会引起输尿管痉挛;另外,梗阻以

后肾的压力增加,也会导致疼痛,这就是俗称的肾绞痛。

结石一开始会让人感到很疼,但有些人的忍耐力强,忍忍就过去了,不疼了就不管了,留下很多隐患。

但要注意的是,结石不动就不会让人疼,但这种结石要更加小心,它会造成系统梗阻,时间一长,会导致肾脏积水,进一步导致肾功能的损害。

### 泌尿结石的高危人群有哪些

有结石病家族史的人,结石的发病率较高。

喝水少的人。长期喝水少,尿液浓缩,尿液的晶体析出率增加,就会形成结石。

饮食习惯不健康的人。如,吃得太咸,草酸高的食物摄入过多,高蛋白、高嘌呤的食物吃得太多。

爱喝啤酒的人。啤酒会导致尿酸增高,从而产生尿酸性结石。

### 怎样预防结石

- 每天喝水量不少于1500毫升。
- 定期体检非常重要,每年应体检一到两次。

- 适当运动有利于促进小的结石排出体外。

- 及时排查病因。尿酸性结石往往是取不完的,如果控制不好,很快就会复发,这类人一定要把病因控制住。已经做了结石手术的人,应通过专门的设备做结石成分分析,可方便进行术后的饮食指导,降低结石的复发率。

本报记者 王劲松

强。目前,该院心内科周一至周五都开设了房颤门诊。

“没有症状的房颤后果往往更严重,因为没有引起关注和重视,也就没有进行积极处理。”范洁表示,随着年龄增长,房颤的发病率越来越高,建议60岁以上人群应每年进行常规筛查。

据悉,云南省第一人民医院是我省唯一一家国家房颤示范中心,已培训房颤治疗专业人士3000多人,义诊、线上学习受众已经超过6万人。

本报记者 王劲松



# 预防蚊子叮咬要注意这几点

## 小孩更需要做好防护

天气渐热,湿度增加,各类蚊虫增殖,小伙伴们脸上、胳膊上、腿上的“红包”越来越多。云南省中医医院皮肤科主任医师王丽芬介绍,皮肤科门诊几乎每天都会收治大量的虫咬皮炎患者。面对炎热潮湿的夏季,预防很重要。

### 虫咬皮炎有些什么特征

王丽芬介绍,虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫叮咬引起,皮损常常是圆形或椭圆形,一般是花生米大小的皮疹,中间有一个蚊虫的喙刺入形成的瘀

点,如果被蠓虫叮咬,瘀点周围还会有一个白圈。过敏体质的人如发生虫咬性皮炎,即使没有被叮咬,也会出现皮疹,更要科学处理,预防感染。

### 虫子为什么更喜欢小朋友

身处同样的环境中,小孩子往往比大人更易被蚊虫“袭击”。王丽芬表示,这是有原因的。“小孩出汗多,饮食以蛋白质摄入为主,体内产生的氨较多,易被蚊虫叮咬。所以,平时要让小孩子多吃

蔬菜,保证大便通畅,以减少氨的气味。”

外地人初到湿热的地方,发生的虫咬皮炎会比较严重,甚至会伴有恶心、呕吐等症状。当地人长期处在这样的环境中,已脱敏,反应较轻。

### 被蚊虫叮咬如何处理

小孩子喜欢在户外活动,虫咬皮炎几乎是每个家长都会遇到的问题,王丽芬表示,最简单有效的处理方法就是用碱中和,即小苏打水以5%的浓度配制后擦拭,也可以使用肥皂、炉甘石洗剂擦洗。云南省中医医院内制剂紫莲膏、润肤止痒散也有很好的效果,还可以进行清热解毒的中药泡洗。

对于很快长起的大泡、水泡,使用炉甘石洗剂等擦拭后没有效果的,尤其是皮损多、瘙痒严重的患者,需要到医院进行抗过敏治疗,使用抗组胺类药物。

此外,改善消化功能和代谢功能也很重要,对于叮咬后症状重的患者,可服用助消化的药,如胃蛋白酶颗粒、止痒解毒颗粒。

### 如何预防蚊虫叮咬

王丽芬建议,夏季睡觉时可使用蚊帐,尤其是小宝宝。睡觉前,看看纱窗是否关好,或者提前使用安全的灭蚊器驱蚊。

户外活动时,尽量少去花草树木多的沟边、水塘边,尽量减少在草地上坐或玩,尤其是上午9时以前,树叶上

的蚊虫刚要起飞活动,人靠近时,蚊虫能感知到温度,更容易被叮咬。

尽量不要亲密接触野外的动物。

去水边时,尽量穿长裤,也可提前喷六神花露水驱虫。

均衡饮食,提高自身消化和代谢功能。

本报记者 闵婕

## 云南省第一人民医院 房颤中心开展义诊宣教活动

6月9日,云南省第一人民医院房颤中心围绕第10个中国房颤日“关注房颤,预防卒中”主题开展了义诊及健康宣教活动,提醒患者及公众不要忽视房颤,规范抗凝降低卒中风险。

“房颤是卒中最危险的独立危险因素,20%的卒中事件与房颤有关,35%的房颤患者在一生中会发生一次或一次以上的血栓与栓塞事件。”云南省第一人民医院心内科主任医师范洁教授表示,随着多年来持续推进房颤的健康宣教,如今大家主动就诊意识逐渐增

## 昆明医科大学第二附属医院 完成机器人手术近500例

6月8日,“达芬奇手术机器人健康中国行”科普活动云南首站在昆明医科大学第二附属医院举行。

达芬奇手术机器人是微创外科的顶尖设备,利用太空遥感技术,通过医生在操控后台上的操作,把手术指令经机械臂传导到患者相应的手术部位来进行手术的一种模式。

据悉,昆明医科大学第二附属医院于2020年8月31日引进云南省内首台第四代达芬奇机器人,并顺利开展机器人手术。截至目前,医院已累计完成近

500例机器人手术,涉及泌尿外科、肝胆胰外科、胃肠外科、胸外科、妇科等专科,在省内乃至西南地区排名前列。

昆明医科大学第二附属医院院长曾勇表示,医院将以此次惠民科普活动为契机,全力打造智慧医院,建设接轨国际的平台,充分开发手术机器人潜能。

为让更多的医务人员、患者及家属零距离感受智能微创手术的魅力,体会达芬奇机器人对主刀医生提供的精准性帮助,现场还开展了“试驾”活动。

本报记者 闵婕