尿路重建修复 巧治输尿管狭窄

你听说过“尿路重建修复”吗?它常被用于治疗小儿与成人先天和后天各类泌尿道损伤、畸形疾病,主要包括尿道下裂、尿道狭窄、输尿管狭窄,各种生殖器的修复重建,可谓是人体“下水道的保护伞”。

在近日举办的2023年度仁济泌尿尿路修复重建培训班上,上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿科刘毅东主任医师向记者介绍了这样一个病例。

晓丽今年45岁,10年前因左侧输尿管结石引发输尿管狭窄,进行过激光碎石。未曾料想,随后又产生了左肾积水,需要反复植入输尿管支架,异常痛苦。刘毅东主任介绍:“由于长期受到刺激,患者的输尿管有很严重的炎症,使她经常腰痛、发烧。我们对她进行了肾盂瓣翻转输尿管成形术。这种治疗在我们科很常见,我们会根据患者狭窄的病因、狭窄的部位、长度和严重程度等进行个体化的治疗。”

修复手术进行治疗

输尿管为何会狭窄?这是先天的问题,还是后天造成的?它有什么危害?

仁济医院泌尿科吕向国医生介绍,造成输尿管狭窄有先天畸形、输尿管结石、良恶性肿瘤、感染及炎性疾病等多种病因,其中,因结石造成的输尿管狭窄占比最大。

输尿管狭窄的患者可能会出现腰部酸胀、发热不适症状,严重时可导致肾功能损害。

患上输尿管狭窄,如何治疗?吕向国医生表示,对于轻度的狭窄,可以通过输尿管支架植入治疗并通过改变生活方式来缓解症状。再严重点则需要置入输尿管支架、球囊扩张及内切开等方式进行治疗,但这些方法往往会造成反复感染,给患者带来一定的不适。

当前,尿路重建修复技术为治疗该病提供了新思路。具体来说,就是在腹腔镜或者机器人辅助腹腔镜下进行输尿管成形手术。吕向国表示:“事实上,尿路狭窄修复与重建是泌尿外科领域极具挑战性的一个问题。利用患者的回肠、口腔黏膜等自体组织,通过精密细致的手术操作重建出一条完整通畅的尿路,对医生来讲难度极大,但随着手术机器人等微创操作平台的普及,以往复杂的手术变得更加简单,患者的创伤更小。”

如何预防

想要预防输尿管狭窄,吕向国医生建议做到以下四点:

每天少量多次地饮用足够的水,避免一次性大量饮水。减少浓茶,碳酸饮料,咖啡,酒精类制品的摄入。同时要减少食用含高盐分与含草酸盐较高的食物,如咸菜、腌制食品、菠菜、茶叶等。日常保持均衡饮食,忌暴饮暴食,合理搭配三餐,保持规律的进食时间。

作息正常,不要熬夜,每天适当锻炼。随时保持正常排尿,不要憋尿。确保私处的卫生,每日用热水进行清洁,并定期更换内裤。避免发生泌尿系感染。

某些药物或者中药的服用会一定程度损伤肾脏和尿路,因此应避免滥用或长期使用。服用药物时,应遵医嘱,不可自行增减剂量。

通过定期体检,包括尿液常规检查、B超等检查手段,可以及早发现尿路问题或肾脏问题。如果发现异常,要及时处理,以避免病情加重,导致输尿管狭窄。

记者 梅一鸣

抗癌药与这些药『相冲』

当肿瘤患者合并有其他疾病时,联合用药是常见情况,因此需要特别注意药物间的相互作用,以免发生意外。

一些抗癌药会和某些常用药(比如抗酸剂、抗生素、抗真菌药、抗组胺药、关节炎药、抗抑郁药等)发生药物相互作用,降低抗癌药的疗效或增加其毒副反应,也就是我们平时所说的“药物相冲”。

这些药物的相互作用可能发生在吸收、分布、代谢、排泄四个方面,其中在代谢过程中发生率最高。因此,在服药前一定要咨询医生。

上海中医药大学 何裕民教授

■图 IC

“老来瘦”有健康风险

“老来瘦”是不少人追求的目标,但是,有时它也会带来以下风险:

骨质疏松 有研究发现,过于消瘦的老年人更易发生脆性骨折。

虚弱无力 肌肉需要蛋白质才能保持健康和活力,若蛋白质摄入不足,老人过于消瘦,就会使肌肉退化,使人觉得虚弱无力。

免疫力下降 甲状腺激素分泌减少,会造成基础代谢率和机体免疫力大幅下降。比如,普通感冒会迅速发展为肺炎。

代谢易紊乱 代谢综合征是诱发糖尿病和心脑血管疾病等的危险因素,《预防医学》杂志发文称,与肥胖的人群相比,太瘦的老年人,患代谢综合征的概率更高。

张敏

“大雪”养生 记住四个关键点

大雪时节来临,标志着仲冬正式开始,此时养生需要牢记四个要点。

添衣保暖

大雪时节气候干燥,空气湿度较低,衣物要随着温度降低而增加,宜保暖贴身,温暖又不会出汗。夜晚气温会更低,睡觉时要添加被子,使四肢暖和、气血流畅,以避免感冒、支气管炎、哮喘、脑血栓等疾病发生。外出时,建议穿厚实外套,戴上围巾或帽子。

早睡晚起

宜早睡晚起,保证充足睡眠,但不可过度赖床不起。早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强对气候变化的适应能力。外出时,尽量放慢行走速度,避免跌倒。

心境平和

冬天寒冷、肃杀,易使人身心处于低落状态。日常应保持心境平和,注意调节情绪。改变情绪低落的最佳方法是适度运动,如慢跑、跳舞、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神的良方。

补养得当

大雪时节是人体进补的大好时节,但应注意调养适度,勿进补过量。可以选择一些温热补益的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、桂圆、红枣等,增加碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入,以达到强身健体、暖身御寒的效果。同时注意荤素搭配,多吃蔬菜水果,避免过度增加脾胃负担。

上海曙光医院治未病科
黄正阳(主任医师)

听柔和音乐可缓解耳鸣

■图 IC

音乐疗法是一种通过音乐刺激来改善身心健康的方法,对于缓解耳鸣症状也有一定的帮助。以下是一些常见的音乐疗法技巧。

听音乐 选择柔和、轻松的音乐,如古典音乐、轻音乐可以帮助放松身心,减轻焦虑和紧张感,从而分散对耳鸣的关注。

白噪声 白噪声是一种连续的均匀声音,如风声、雨声或机械声。白噪声可以覆盖耳鸣声,减轻对耳鸣的感知。可以使用专门的白噪声耳机或手机应用程序来提供这种声音。

自然声音 自然声音如海浪声、鸟鸣声或森林中产生的声音,也可以帮助分散对耳鸣的注意力。 房静

正确走路可健脑

大步走路可以适当刺激脑与脚之间的神经传导,除了大脑通往脚部的运动指令之外,脚部传回大脑的信息交换也会变得频繁,有助于“激活”大脑。

抬头挺胸 走路时,应抬头挺胸收腹,微收下巴,眼睛平视前方。

脚跟先着地 先轻抬腿迈出脚,然后按照脚跟、脚掌、脚趾的顺序“滚动”着地,踩实后再抬另一只脚。

小幅摆臂 摆臂的正确姿势是,上臂自然下垂,走起来后,在身体两侧自然摆动,摆臂幅度在30~45度之间为宜。

上海新华医院康复医学科 供稿

核桃营养好 但并非人人适宜

核桃中的亚油酸、亚麻酸能降低血液黏稠度,促进体内脂肪排泄,对身体健康十分有益。

但中医认为,虚火积热或者阴虚火旺者应忌服。同时,核桃仁油腻易滑肠,因此泄泻者也要慎食。此外,核桃易生痰动风助火,阴虚有热及痰热喘嗽者应禁食。核桃也不宜与白酒一起食用,两者同食会导致血热。

亚运

破解“拒学”状态 重拾学习信心

近年来,在儿童青少年心理咨询门诊中最常见的就诊问题便是“拒绝上学”。

孩子拒绝上学可能由多种原因导致,例如:存在焦虑、抑郁等情绪问题;对自身或环境评价过分敏感;学习动机的缺失。此外,学业失败、人际危机、校园中的应激事件以及不良的养育方式也可能是导致孩子拒学的原因。

家长如何帮助孩子应对拒学问题呢?首先,家长要理解孩子作出这种决定也是经过内心的挣扎,他们同样感到焦虑不安。家长需要与孩子平等耐心地沟通,倾听孩子的需求,表达积极的意愿。给予他们时间和空间来休息和放松,让他们感受到父母无条件的接纳和安全的养育环境。

此外,家长自身情绪调整也至关重要。家长对情绪的调节和对困境的处理方式,不仅能让孩子感受到榜样的力量,还能为他们创造一个包容的成长空间。家长应该鼓励孩子规律生活,学习日常生活技能,如做家务、运动、交朋友、旅游,以增加社会实践和社交机会,重新感知世界。

值得注意的是,如果孩子的拒学问题严重,家长应及时寻求专业人士的帮助,可以更好地了解孩子的心理状况,配合医生的建议制定个性化心理干预方案。积极利用周围资源,帮助孩子识别自身情绪,解决客观诱发因素,增强他们复学的信心。

上海市黄浦区精神卫生中心
赵杰(主治医师)