新民健康

更多资讯请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 290 期 | 2021 年 9 月 1 日　星期三　本版策划:孙　黎　视觉设计:薛冬锟　编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

因为结石小而大意,险些拖成尿毒症!

——泌尿外科专家提醒:取石时机、手段都很有讲究

生活中,有不少人发现血尿往往不会第一时间就医,认为多休息就能好。甚至有些人明知是结石,却不重视,觉得有些疼痛忍一忍就过去了。殊不知,临床上“一颗小结石毁掉一个肾”的情况时有发生。

腰腹部疼痛五年 “石”在忍不了!

五年前的一个夏天,年过五旬的宋先生晨跑完后就马不停蹄地去菜市场买菜,结果途中突然感觉左侧腰腹隐隐发痛。“我以为忍一忍,回家休息一下就好了,没想到会越来越痛,坐也不是躺也不是。”宋先生这才捂着腰腹来到医院检查。

初次就诊时,一向节约的宋先生并没有接受医生的建议选择手术治疗,而是尝试通过药物治疗来排出结石。“手术花费太高了,既然药物也可以排石,就不用做手术了。”表面上腹痛的缓解使得宋先生大意起来,把医生说的多喝水、定期复查、注意饮食等叮嘱抛之脑后。

没想到的是,去年夏天宋先生腰腹一侧再次剧烈绞痛,难以忍受,而这次的情况更加糟糕。经过检查,发现患者宋先生不仅尿路梗阻、右肾囊肿,而且左侧的输尿管有结石,双侧肾脏也发现了多个结石,病情比较严重,需要尽快通过手术疏通梗阻,取出结石。医生表示,如果患者再拖下去延误病情,会引发尿路感染造成肾积水,严重的甚至可能会导致整个肾脏功能受损。

结石虽小,取石方法大有讲究!

“我曾亲眼目睹过患者因结石没有及时治疗,拖成肾积水,从而引发肾功能衰竭威胁到了生命。”邰主任回忆道。当结石发展到一定程度,就有必要考虑取石治疗。

在对泌尿系结石常见的治疗技术中,纤维软镜钬激光碎石取石术就像疏通水管的过程,通过人体的自然通道,将有关器械由尿道口置入体内,经膀胱和输尿管到达肾脏后碎石取石。

俗称“打孔取石”的经皮肾镜取石术,则是在腰部建立一条从皮肤到肾脏的通道,经过此通道把肾镜插入肾脏,利用激光、超声等工具把结石击碎取出。而体外冲击波碎石术是通过体外碎石机产生冲击波,由机器聚焦后对准结石,经过多次释放能量击碎体内的结石,再随尿液排出体外。

医生介绍到,取石治疗需根据患者的身体状况选择合适的方式。而取出结石并不是治疗的结束,对结石的成分进行分析,通过身体的各项指标和结石成分,对患者可以做全面有效的术后预防指导。

如何预防结石复发? 不同类型需区别对待!

泌尿外科专家邰伦友指出:“排除基础性疾病外,分析结石成分确定其性质,对结石的分型诊疗和术后预防有着重要的意义。在众多预防结石复发的因素中,参照结石成分,从而在饮食上加以调整与控制,有意识地改变尿液的酸碱环境,是非常重要的一个方面。”

例如,草酸钙结石患者宜少食草酸含量高的食品,如菠菜、苋菜等;尿酸盐结石应减少高嘌呤食物的摄入。水果、蔬菜能使尿液转为碱性,对防止胱氨酸结石较好;而肉类食物使尿呈酸性,对防止感染结石较好。

邰伦友表示:“只要牢记‘控膳食、多饮水、多活动、不憋尿’就可以有效预防,极大的降低结石复发概率。此外,每年按时检查,定期通过泌尿系统超声或腹部CT,也可早发现、早排石,避免结石过大严重损伤身体,加大治疗难度。”

>> 专家介绍

邰伦友

泌尿外科主任
从事泌尿外科专业 10 余年
主刀手术超万例

擅长: 前列腺肥大的微创绿激光切除;泌尿系结石,如肾结石、输尿管结石、膀胱结石等;尤其擅长纤维软镜钬激光碎石取石,以及肾脏肿瘤、膀胱肿瘤、尿路感染等泌尿外科疾病。

全市招募泌尿系结石患者

泌尿外科医生 面对面在线咨询为您答疑解惑

活动时间:即日起至 9 月 30 日

为解决泌尿系结石的困扰,新民健康特联合沪上经验丰富的泌尿外科医师组成特邀团队,开展便民关爱活动,为患者提供专业全面的在线健康咨询。有血尿或脓尿、排尿困难或尿流中断、突发持续性或间歇性疼痛、腹部绞痛、剧烈腰痛的患者,均可报名参加。

新民健康咨询热线 021-52920338

或编辑短信“泌尿结石 + 姓名 + 联系方式”发送至“15000951531”参与报名!

健康小百科

泛泛而谈“气溶胶”

呼吸道疾病无疑是近年来全球关注的焦点。随之引出了一个热点名词,“气溶胶”。何谓气溶胶呢?其实,气溶胶是一个广泛的概念。简而言之即悬浮在大气中固态或液态状的微小颗粒,比如云、雾、霾之类的都算气溶胶。它到底有多小?它的大小大约在 0.001—100 微米,如太阳照射时,肉眼可见的尘埃大约在 5 微米左右。气溶胶的形状也呈多样化,有的近乎球形,有的则是片状、针状或其他不规则的形状。

关于气溶胶的来源,首先来自于大自然。被风吹起的土壤微粒、海水水汽被蒸发的盐粒、细菌、微生物、植物的孢子花粉、甚至宇宙尘埃等,都属于气溶胶。它可以影响大气成分,改变云的存在时间,在云的表面产生化学反应,决定降雨量的多少。如果某些物质被气溶胶带至平流层,在化学反应的作用下会产生大量活性氯,最终会导致臭氧层遭到破坏,而臭氧层则是保护地球生物免受紫外线直射的屏障。

气溶胶还来自于人类行为。由于人类活动所产生的煤、油及其他矿物燃料的燃烧物质,以及车辆产生的废气排放等。如雾霾,雾是大量水滴浮游在空气中,常呈乳白色,使水平能见度小于 1 公里;而霾是大量极细微的干尘粒等均匀地浮游在空气中,使水平能见度小于 10 公里的空气普遍混浊现象。雾霾指数中 PM2.5 即代表空气中存在 2.5 微米的物质,而人体上呼吸道仅能阻挡大部分 10 微米以上的物质,可见其危害之大。

研究显示,有 20%的病菌会通过气溶胶传播。传统观念中,我们对打喷嚏的人都会敬而远之,但有专家指出,如呼吸、说话、咳嗽等行为,都会产生气溶胶。尤其说话这个行为,会持续产生气溶胶,其可长时间悬浮空中几小时,导致一旦有病菌存在,就可以利用气溶胶进行传播,危害不容小觑。专家根据不同行为,其产生的病毒量、滞留空气中的时间、传播距离等做了不同研究。数据表明,气溶胶的大小是影响其感染力的重要因素之一,人体对病菌易感部位和粒子在呼吸道内最初的沉着部位对呼吸道感染也起到决定性作用。一般而言,呼吸道各处均可吸收带有致病菌的气溶胶,但能够进入肺深部的小粒子吸收更快,治病能力更强。

气溶胶本身并不可怕,我们无时无刻不处在气溶胶之中。在自然界,气溶胶的消除主要依靠大气的降水、小粒子间的凝并和沉降来完成。一般情况下,户外空气中以 10–50 微米的气溶胶居多,大量空气会稀释气溶胶,使致病菌降低到安全范围。如果在相对封闭的环境中,我们就要做好自身防护,如电梯、影院、公共交通等环境中一定要佩戴好口罩,避免引发致病菌感染。　(孙黎)

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

口腔义诊通告
缺牙莫等待——尽早修复好处多

缺牙不仅会影响美观,还会发音不清楚、面容塌陷、影响肠胃功能,健康的牙齿可以通过三叉神经刺激大脑,保持大脑活力。

口腔专家与你面对面

经批准: 华齿携原三甲医院、原牙防所的口腔专家免费为市民义诊!义诊期间开通多项绿色通道,从“根”上解决市民缺牙难题,**同时送出80个价值680元的爱牙大礼包!名额有限,请大家抓紧时间提前电话报名!**

■ 义诊专家简介

江中明
原三甲医院副主任医师、第二军医大学获博士学位、第一作者发表SCI及核心期刊论文20余篇、军队医疗成果一等奖1项主持国家自然科学基金1项、资深种植总监 擅长各种疑难牙列缺失。

周志英
原牙防所资深主治医师、中华口腔医学会会员、世界FDI牙科联盟会员、擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复、有30多年的口腔工作经验、有耐心、责任心。

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约、并保留报纸凭证。

义诊报名电话:6308 5207
义诊报名短信:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117
义诊时间:9月3、6、7日
义诊地址:黄浦区复兴东路1117号(近老西门)
黄卫登字(2021)第001205、001208、001209号

口臭 咽干口苦
可用 养阴口香合剂
主治 口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。
功能主治:中医:清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。 OTC 甲类

全市各大药房有售
电话:62041665
批准文号:国药准字Z20025095,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司.请按药品说明书或在药师指导下购买和使用.[禁忌].[不良反应]:尚不明确,[处方药].[OTC].[甲类].
221208-00184号

灰指甲
可用 伊甲 YIJIA 复方聚维酮碘搽剂
适应症 1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣;并发细菌感染也可使用。
2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。
OTC 乙类

全市各大药房有售
电话:62041665
批准文号:国药准字H52020539,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用.[禁忌]:尚不明确.[不良反应]:偶见皮肤刺激如烧灼感,或过敏反应如皮疹、瘙痒等.[处方药].[OTC].[乙类].
221208-00180号

销售地址:[黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房,[静安]区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号,[虹口]:四川北路各药房,[徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号,[长宁]:长宁之路265号得一各药房,[普陀]:曹杨路673号及复美各药房,[浦东]:海阳路622号,养和堂各药房,[惠南镇]人民东路2626号 ,[杨浦]:长海路349号,[宝山]:牡丹江路各药店,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:沪亭北路758号余天成各药店,[嘉定]:沙霞路83号,[金山]:恒德药店各药房,[奉贤]:南桥路589号,[青浦]:青安路210号,[崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。 广告