

专家提醒

如何预防和治疗尿路结石

预防为主

下肢疼痛发冷 警惕冠心病

尿路结石是由于尿液中的某些物质结晶形成固体结石,在尿路内形成阻塞或刺激引发不适。那么,老年人该如何预防和治疗尿路结石呢?

充足饮水。适量的水分摄入对于防止尿路结石至关重要。多喝水有助于稀释尿液中的结石形成物质,减少结石的产生。老年人每天应该饮用充足的水,通常建议每天至少饮用8杯水。如果老年人有水分摄入受限制的情况,可以咨询医生或营养师,寻求适当的饮水建议。

控制饮食。饮食对于预防尿路结石非常重要。某些食物和

饮料富含草酸、钙、尿酸等物质,容易促使结石形成。老年人应该避免过多摄入含草酸高的食物,如菠菜、番茄等。此外,过多的钠摄入会导致尿液中钙的浓度增加,增加结石风险。所以,限制盐的摄入也是很重要的。建议老年人遵循均衡饮食原则,多摄入富含膳食纤维的水果、蔬菜和全谷类食物,适量摄入蛋白质,以维持体内酸碱平衡。

注意药物的使用。某些药物可能增加尿路结石的风险,老年人在使用药物时应遵循医生的指导,避免滥用含钙和维生素D的补充剂,以及不必要

的利尿剂。如果老年人需要长期服用药物,特别是含钙药物,建议在医生的指导下进行监测和调整,以减少结石风险。

保持体重和运动。肥胖和缺乏运动是尿路结石的危险因素之一。肥胖可以增加尿液中草酸盐和尿酸的浓度,从而促进结石形成。老年人应积极控制体重,并坚持适度的运动,以促进新陈代谢和血液循环。适当的运动可以帮助减轻体重、增加骨密度和肌肉强度,降低尿路结石的风险。

当老年人已经患有尿路结石时,治疗方案应该根据结石的

大小、位置和成分来确定。药物治疗是常见的治疗方法之一,可以通过药物溶解和促进结石排出,减轻疼痛和不适。对于较大的结石或无法自然排出的结石,可能会进行碎石治疗。这种治疗通过外科手术或使用高能量的声波碎石装置,将结石击碎,以便更容易从尿路中排出。对于无法通过其他方法治疗的复杂结石,医生可能会进行膀胱镜检查,并通过手术取出结石。老年人在接受治疗时应积极配合医生,选择适合自己的治疗方案。

河北省安平县中医医院 张俊娜

冬季“老寒腿”患者容易病情加重,但需要注意的是,下肢疼痛发冷不一定是“老寒腿”,还要提防冠心病。

动脉硬化是一种全身性疾病,其中大约50%的患者表现在冠状动脉,约30%表现为脑血管动脉硬化,此外有约10%的患者表现为下肢动脉硬化,还有约10%的患者表现为肾动脉狭窄硬化。

动脉硬化发生时,由于细胞间的血液循环不足,导致细胞缺氧。当其中一条冠状动脉由于沉积物的累积或斑块破裂血栓形成而被阻塞时,将出现心脏病。当动脉硬化发生在脑部动脉,中风便发生了。当下肢受影响时,则发生闭塞性动脉硬化。需要警惕的是,在下肢动脉硬化患者中,80%同时伴有冠状动脉的硬化,但因后者无症状或症状不明显而常常被忽视。

由于动脉硬化患者多为老年人,发生下肢疼痛时常被误认为“老寒腿”。其实,下肢动脉硬化与一般的退行性关节炎并不一样,其发病时不是关节痛而是肌肉痛。大腿肌肉、小腿肌肉、臀部肌肉都可能出现无力疼痛,但没有压痛点,不活动的时候会痛,活动时则加剧。此外,由于动脉通道不顺畅,患者腿部血液运行差,常出现发冷、怕凉等症状,发病时两条腿的温度还经常不一样。有的患者单肢出现麻木,感觉迟钝,常常被热水烫伤但自己浑然不觉。因为经常腿痛,这些患者活动越来越少,其心脏症状更容易被隐藏。

辽宁省人民医院心血管内三科主任 侯爱洁



塞牙危害大 应及早填充



塞牙久了,慢慢就会造成偏侧咀嚼,甚至进食障碍。塞牙还会导致口臭。塞到牙缝里的食物不容易清除,时间长了这些食物残渣发酵产生大量细菌,由此便散发出臭味儿。这些细菌还会慢慢地腐蚀牙齿,塞牙部位的牙根面和两颗牙的邻面慢慢龋坏,大约有一半的塞牙会引起龋齿,严重的还会引起牙髓炎、根尖周炎等。

塞牙最常用的治疗方法是填充。如果牙与牙之间有缝隙,不管是先天的还是龋坏的,用专门的材料填上就可以了,既安全又不影响美观。

第二种方法是咬合调整。如果相邻的两颗牙看起来没什么缝,但还是塞牙,就要去调整它的咬合关系,使之在吃东西的时候,上下牙之间不会因为互相推动的力量而产生缝隙。

第三个方法就是消除牙齿之间那些推来推去推出牙缝的力量。通常70%~80%的塞牙都发生在最后面的两颗大牙处。因为最后的那颗牙无依无靠,对面牙一用力就把他推了进去,牙缝就出来了,此时只要改一改牙面上的沟槽,给咬合的力量改个方向,问题就解决了。程守勤/文

关节好像两块骨头之间的“垫子”,它们帮助骨头之间的连接更加顺畅,并且可以缓冲运动时的冲击。而关节炎就是这个“垫子”出现了问题。患上关节炎时,关节的“垫子”也就是软骨会受到损伤,变得不光滑,并且逐渐磨损,导致关节的骨头之间摩擦增加,会引起疼痛、肿胀和僵硬感。

类风湿性关节炎是一种慢性、炎症性的自身免疫性疾病。它是由免疫系统错误地攻击自身关节组织而引起的。具体的病因尚不完全清楚,但遗传、环境和免疫系统异常等因素可能对其发展起重要作用。

关节炎和类风湿关节炎有哪些不同呢?

炎症性质不同。关节炎可以是炎症性的,也可以是非炎症性的。而类风湿性关节炎是一种炎症性关节炎,它会导致关节肿胀、红热、疼痛和功能障碍。相比

之下,骨性关节炎通常是一种非炎症性关节炎,主要表现为关节疼痛、僵硬和功能障碍。

关节受累程度不同。类风湿性关节炎通常是对称性关节受累,即两侧对称的关节都可能发生炎症,经常涉及多个关节,尤其是手指、腕关节、膝盖和脚踝等。而骨性关节炎通常是局部性的,可能仅影响一个或几个特定的关节。

症状有所区别。关节炎的常见症状包括关节疼痛、关节肿胀、关节僵硬和运动受限,这些症状通常与关节的损伤、磨损或炎症有关,关节疼痛可能会随着活动的增加而加重,而休息时可能会有所缓解。类风湿关节炎的症状与关节炎相似,但通常更广泛和持续。除了关节症状外,类风湿关节炎还可以伴随全身症状,如疲劳、发热、食欲不振和体重下降等。

体征不同。关节炎的体征

包括关节红肿、温度升高、关节变形和关节周围的压痛等。这些体征通常与关节炎和炎症反应有关。类风湿关节炎的体征包括关节红肿、关节变形和关节活动受限等。此外,类风湿关节炎还常常伴随着关节周围的软组织肿胀以及风湿结节的形成。

治疗方案不同。关节炎的治疗主要包括药物、物理疗法、关节注射和手术等。如,非甾体抗炎药可缓解疼痛和减轻炎症;物理疗法可通过热敷、按摩等减轻症状;关节注射可通过药物直接注射到关节中以减轻炎症。类风湿关节炎的治疗则主要包括抗风湿药、非甾体抗炎药和免疫抑制剂等药物的使用,以控制炎症、减轻症状和改善关节功能。此外,类风湿关节炎的治疗还可能涉及生物制剂和免疫调节剂等更为专业和复杂的治疗方法。

枣强县人民医院骨科 张建

这些炎症别用抗生素

有些疾病如果用抗生素治疗,会适得其反:

过敏性鼻炎。过敏性鼻炎是一种过敏性疾病,治疗上应避免与致敏源接触,口服抗过敏药物,局部类固醇激素气雾剂喷鼻,另外也可以行冷冻、激光、微波烧灼法治疗。

心肌炎。心肌炎多为病毒感染所致,患者应安静卧床及

补充营养,针对心力衰竭使用利尿剂、血管扩张剂。

前庭神经炎。前庭神经炎又叫前庭神经元炎或流行性眩晕,由病毒感染所致。治疗上应绝对卧床休息,避免声、光刺激,同时口服抗眩晕药。

胃炎。胃炎指各种病因所致胃黏膜的炎症病变,分为急、慢性胃炎,治疗时应停用一切对胃

有刺激的饮食或药物,多饮水,口服胃黏膜保护剂氢氧化铝。

腱鞘炎。腱鞘炎多由于长期、反复、持续力量稍大的生理性压迫、摩擦、姿态不正等造成组织的肥大和增生,累积迁延而成慢性损伤。治疗原则为限制致伤的动作,局部热敷,局部注射醋酸强的松龙激素等。罗凯/文

图说

我们的价值观

我友善以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台