

■ 预防 为主 ■

防治肾结石注意五点

预防肾结石的形成,在日常生活中,应避免不良生活习惯,需要做到以下几点:

1. 多喝白开水,少喝茶酒饮料

很多人总是等渴了才喝水,其实这时候身体已经处于缺水状态了。水喝得太少,会使尿中结石物质增加,从而诱发肾结石。大量饮水,可增加尿量、稀释尿液,降低尿中结石物质的过度饱和。建议成年人每天至少摄入2000毫升水。睡觉前、早晨起来、三餐后1小时左右,这几个时间点一定要记得喝水。睡前尿液浓缩,是形成结石的关键时候,应该适当喝点水(约250毫升)。老年人夜里易醒,担心起夜频繁,可以在床

放一杯水,醒来就喝几口。

喝水要首选白开水。有的人不爱喝白开水,用茶酒饮料来替代,这是不行的。甜味饮料中含糖和磷酸,茶中草酸含量较高,啤酒也会增加尿液中的尿酸含量,易增加结石生成,所以都不能过量饮用。

2. 肉类摄入应适度

肉类含有大量嘌呤,它们在体内可以代谢、转变为尿酸,经由尿液排出。高尿酸是尿酸结石的病因,而且可促使尿中草酸盐沉淀,又会导致或加速草酸钙结石的形成。

3. 晚餐不能吃太晚

饭后4-5小时,是人体排钙的高峰期。如果太晚吃晚饭,或经常吃很多夜宵,当排钙高

峰到来时,你却在睡觉,使得尿液不能及时排出,浓缩的含钙尿液就容易形成结石。建议晚饭和睡觉时间最好间隔4小时,夜宵不要吃太多。夜宵吃多了会导致胰岛素抵抗、肥胖等一系列问题。结石患者与普通人群都需要避免吃夜宵。

4. 憋尿不可取

人在紧张或久坐的情况下,容易无意识地憋尿。憋尿会加长尿液在膀胱中停留的时间,尿中的钙等物质会沉淀下来,增加患结石的风险。另外,憋尿还容易引起泌尿道的感染,甚至损害肾功能。因此,有尿一定要及时排。

5. 防治肾结石要综合考量

如果得了肾结石,也不要

慌张,可以尽快到正规医院泌尿外科或肾脏内科就诊和治疗。不是所有的结石都需要通过手术治疗,通常需要考虑结石的大小、数量、位置,以及肾功能和临床症状等因素。一般而言,小于6毫米的结石有自行排出的可能,同时可以使用一些利尿或者能够扩张输尿管的药物,来促进结石的排出。

即使经过专业医生评估可暂时不需要处理的结石,也要至少每半年复查一次B超以及尿液分析,观察结石的位置是否有变化,看看它是否长大了,有没有造成泌尿系统感染或者梗阻等。

韩文青/文

■ 专家提醒 ■

感冒后不可一次性大量饮水

饮水并不能直接治疗感冒,感冒后一味大量饮水,小心诱发腹胀、水肿等“水中毒”现象。

感冒一般都伴有发热症状,患者需要及时补充发热引起的水分流失,以便维持正常的血液循环以及病毒的排出。尤其是在咳嗽和咳痰情况时,多饮水可起到稀释痰液、易于咳痰的作用。

有的患者感冒没有吃药,仅通过喝水也把感冒治好了。这种感冒大多属于自限性疾病,一周左右可以不治而愈。主要是因诱发感冒的病毒被人体免疫细胞杀灭后,感冒症状自然痊愈,与饮水的关系并不大。

若出现黄色浓涕、咳嗽、黄色浓痰,或者出现耳痛、听力下降等情况,说明患者可能在普通感冒的基础上并发了急性鼻窦炎、急性中耳炎等,就不能只喝水了,需尽快就医治疗。

感冒发热时不科学的饮水方式,会使人体血浆渗透压下降和循环血量增多。除了出现腹胀和水肿等现象,还容易导致人体电解质紊乱。感冒后饮水量的多少取决于机体的排尿量。如果尿液和汗液的排量较大,可相应多补充一些水份,不要等到出现明显口渴症状才饮水。

感冒时不要一次性大量饮水,应少量多次饮水,同时尽量饮用温热水,每日饮水量2000毫升左右为宜。

成都市第七人民医院呼吸与危重症医学科主任医师柯华

运动过猛
可致血糖升高

糖尿病患者锻炼身体的首要目的是助降血糖。可如果运动方式不当,反而会暂时性升高血糖,使血糖波动变大。

运动需要身体的能量供应,糖尿病患者运动时随着心率增加、心脏泵血增多,要吸入更多的氧气,动员更多的血糖来逐渐满足机体的需要。如果运动强度突然加大,大脑就会得到需要“大量能量”的信息,机体就会动员神经、内分泌调节系统,快速产生大量葡萄糖,如果它们没有被及时消耗掉,血糖就会升高。然而,对很多糖尿病患者而言,会因不能及时分泌胰岛素而无法控制持续的高血糖。

建议糖友锻炼身体时一定要循序渐进,先做拉伸运动、慢跑进行热身,然后逐渐加大运动量。如果在运动中出现交谈困难,说话时明显喘息,表示运动过量,应降低强度。

许光旭/文

乱用抗生素 当心肠道菌群失调

吴女士患口腔溃疡,自行服用了抗生素后,频繁出现腹泻、腹胀,甚至血压降低等现象,到医院检查竟被确诊为肠道菌群失调。

人体肠胃内寄居着种类繁多的微生物,它们构成了一个巨大而复杂的生态系统。这些肠道菌群按一定“黄金”比例组合,相互制约,相互依存,在质和量上形成一种生态平衡,达到合成维生素、协助营养消化和吸收等作用,在机体

感染防御中能起到重要作用。

如果使用抗生素不科学,特别是长期滥用广谱抗生素药物,部分敏感的肠细菌就容易被抑制或杀灭,而一些耐药菌或对抗生素不敏感的细菌则会乘机大量繁殖,引发肠道内菌群严重失调,甚至产生蛋白质毒素。尤其对于有基础疾病的老年人来说,还会增加结肠黏膜坏死和溃疡的机率。

一旦确诊为肠道菌群失调症,需立即停用原来使用的抗



生素,在医生指导下,选择合适的抗生素以抑制过度繁殖的细菌,并应用活菌制剂、菌群促进制剂等进行治疗,必要时还可运用中医药辨证治疗。

袁巧/文

老年人出现神经衰弱怎么办

神经衰弱是老年人群中常见的问题,神经功能的失调可导致老年人出现精神不振、情绪消沉、精力匮乏以及睡眠障碍等症状。

当神经系统长期处于紧张状态、负性情绪较重、生活和工作规律难以适应等情况下,神经衰弱的发生风险较高,所以从事脑力劳动的中老年人更容易患有神经衰弱。

神经衰弱最显著的症状就是睡眠障碍。患者往往难以入睡,即便入睡后,也容易被梦境惊醒,醒来后浑身疲惫。部分患者甚至会出现睡眠感缺失。也就是说,虽然患者处于睡眠状态,但自觉并未入睡。这导致他

们在白天感到困倦,精神不振。

老年人长期存在神经衰弱,虽然不会直接危害生命,但会引发头痛、失眠、头晕易跌倒、记忆力减退等大脑功能紊乱的症状。随着病情的发展,神经衰弱的影响会逐渐扩展到内分泌系统、消化系统、循环系统、代谢系统,导致多系统功能性失调。这些症状会影响老人的身心健康和正常生活。

得了神经衰弱,患者不用太担心,应当积极治疗,治疗方法有药物治疗、心理治疗等。

当前,药物治疗是最常用的方法,主要包括使用抗焦虑和抗抑郁药物,它们对于缓解患者的躯体不适,以及焦虑、

烦躁、抑郁等不良情绪具有显著的效果。部分抗焦虑药物也有助于改善睡眠。常用的药物包括米氮平、帕罗西汀、草酸艾司西酞普兰、氟西汀等,同时,也可以辅助使用小剂量的阿普唑仑、劳拉西泮等。

其次,心理治疗对于神经衰弱患者的恢复很有帮助。大部分神经衰弱和心理因素有关,所以心理上调试至关重要。建议患者在医院进行全面的体检,排除器质性因素后,可以在心理医生的专业指导下,正确理解疾病的本质,从而消除内心的疑虑,并通过正念放松、认知调整等方法提高自我调整能力。

闵文蛟/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
福
喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台