

■ 专家提醒 ■

预防肾结石需要从日常饮食进行干预。

1.多喝水

对于大部分肾结石患者，建议每日摄入 2.5~3.0 升的液体(包括水、咖啡、汤等)，保持每天至少有 2.0~2.5 升的尿量。

水是首选的液体，其次也可以适量饮用茶与咖啡。茶和咖啡中含有的咖啡因具有利尿效果，可能会降低患肾结石的风险。每日咖啡因摄入量建议不超过 400 毫克，不建议摄入可乐、苏打水等含糖饮料和啤酒等酒精饮料。

2.这些食物要少吃

高草酸食物。草酸是促进形成草酸钙结石的重要因素，

草酸高的食物识别较方便——吃起来通常会比较涩口。常见含草酸较高的食物有：菠菜、马齿苋、苋菜、甜菜、鲜笋、杨桃、芝麻、可可粉等。

高嘌呤食物。动物内脏、海鲜、浓肉汤等属于高嘌呤食物，嘌呤代谢会产生尿酸，易促进形成尿酸结石。

高盐食物。腌制食品、加工肉类、酱油等属于高盐食物，钠摄入过多会增加尿钙排出，促进肾结石形成。一般建议成年人每日盐摄入量不超过 5 克。

3.均衡的钙摄入量

摄入足够的膳食钙有助于降低肾结石风险，因为钙能与草酸在消化道结合形成不溶性

草酸钙并排出，从而减少肾草酸钙结石的形成。推荐成年人每天钙摄入量为 800 毫克。

然而，补钙不等于盲目使用钙补充剂。绝经后的妇女每日补充 1000 毫克钙剂和 400IU 维生素 D 会增加肾结石风险。如需额外补钙，应在医生指导下制定个体化方案，避免过量补充。

4.吃适量蛋白质

成人每日蛋白质的摄入量建议为每公斤体重 0.8~1.0 克。高蛋白摄入提供的酸负荷可能会增加尿钙，降低尿 pH 值和减少柠檬酸盐排泄，而柠檬酸盐可与尿钙结合，降低尿液中钙的过饱和度。



5.多吃蔬菜水果

蔬菜和水果有助于碱化尿液和提供柠檬酸盐，但需要注意含草酸高的水果和蔬菜。

6.适量摄入维生素 C

成年人每天维生素 C 的推荐摄入量为 100 毫克，如果摄入量超过 1000 毫克，可能增加体内草酸盐的生成。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科营养师 徐吉利

■ 预防 为主 ■

耳石症 春季高发

春季是耳石症高发季节，这是因为冬天户外运动不足，晒太阳的时间减少，导致 3~5 月份是体内维生素 D 值最低的时候，维生素 D 缺乏会引起耳石症。

耳石症是因内耳中的“耳石”(碳酸钙结晶)脱落并误入半规管，刺激前庭神经引发眩晕。

耳石症导致的头晕，可以从四个方面鉴别：一是良性，即有自限性，一周左右可自行缓解，但头晕恶心的过程很痛苦，外出有跌倒风险；二是阵发性，每次发作持续几秒或数十秒，很少超过 1 分钟；三是位置性，头一动就晕；四是眩晕，晕的感觉是天旋地转，严重的会伴有恶心呕吐、出汗、心慌、血压升高、无法行走等症状。大部分耳石症患者没有生命危险，最重要的是防止发作后摔倒引起的继发损伤。50 岁以上的女性以及经常熬夜、维生素 D 缺乏、长期睡眠不足、偏头痛、长期卧床、头部外伤或耳部手术等人群是耳石症的易发人群。

耳石症患者春季要增加户外日光下活动，如果每天户外活动时间不足 30 分钟，建议抽血检查是否有维生素 D 缺乏，并在医生指导下补充治疗；同时保证充足睡眠，避免熬夜和过度疲劳。

首都医科大学宣武医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 丁秀勇

神经衰弱导致失眠怎么办

神经衰弱导致失眠主要表现为入睡困难、睡眠易醒、醒后难眠等，失眠往往会加重神经衰弱病人的烦躁、焦虑情绪，进一步加重病情，形成恶性循环。

因此，如果出现神经衰弱导致的失眠，必须尽快采取措施进行治疗。

正确认识失眠，解除因失眠引起神经衰弱的恶性循环。神经衰弱导致失眠往往经久难愈，常常是因为病人对失眠感到过分紧张、恐惧，这种心理状态反过来加重失眠，形成恶性循环。

寻找原因，排除干扰。失眠是由于大脑皮质神经细胞的兴奋和抑制两个活动过程的平衡发生了紊乱，睡眠的习惯节律被打乱所致。通常由精



神紧张、情绪激动、药物影响、外来的不良刺激、环境变迁、不安全感及某些慢性疾病等因素引起。治疗失眠首先应分析原因，进行有效的病因治疗，排除外来干扰。

创造良好睡眠环境。要想避免神经衰弱导致失眠，必须为病人创造一个良好的睡眠环境。卧室应安静舒适、幽暗、避光、通风良好、温度适宜、清洁卫生，并且有绝对安全感。

调节情绪和培养良好的

生活习惯。神经衰弱病人要按时睡觉、工作和学习，逐渐形成一种条件反射，养成有规律的作息习惯。

睡前半小时避免接触一切刺激性的事物，不看惊险的小说、电影、电视等，上床前用热水洗脚，上床后排除杂念，放松思想，不焦虑，不害怕，不担忧。入睡后易醒的人，白天应不睡或少睡。神经衰弱导致失眠者，可在日光下适当做一些体力活儿或做做运动，因为白天劳动有助于拨正生物钟。

注意通过饮食促进睡眠。神经衰弱病人睡前进食不宜过饱或过少，因为过饱或过少可使人感到腹部不适，或腹胀或饥饿，从而影响睡眠。

书小言/文

敷维 C 不能 治疗口腔溃疡

维生素 C 有助于促进口腔溃疡的愈合，但它并不是直接治疗口腔溃疡的外用药物。维生素 C 具有增强免疫力和促进胶原蛋白合成的作用，有助于修复受损的组织，并减少炎症反应，从而加速口腔溃疡的恢复。但不推荐局部使用维生素 C 粉末涂于溃疡表面，这不仅起不到促进愈合的作用，还可能会刺激溃疡周围的正常黏膜，造成进一步的损伤。

唐芹/文



咳嗽反复发作 当心是哮喘

早诊早治控制病情发展 中西医结合用药“搜风”止咳

与常见的哮喘不同，咳嗽变异性哮喘主要表现为反复咳嗽，极易被忽视；而不能及时诊断则可导致该病反复发作，不能得到有效的治疗，最终发展至典型哮喘，给患者带来更为长期、严重的健康影响。鉴于咳嗽变异性哮喘的隐蔽性和易反复发作等特性，河北以岭医院贾振华教授提醒，对于长期、反复咳嗽等症状一定要予以重视，及时明确诊断，并根据具体病情早诊断，中西医结合治疗，予以搜风解痉、止咳平喘，改善症状。

哮喘未必都是“喘”

虽然被诊断为咳嗽变异性哮喘已经两年多了，但郭女士对此还是感到“不可思议”：明明她的症状是咳嗽，并没有出现气喘的表现啊！原来，年过五十的郭女士在 4 年前出现了咳嗽、咳痰等症状，一开始她没太在意，但是咳嗽总是反反复复，给她的正常生活带来了较大的影响。郭女士这才

到医院看病，胸部 CT 做了也没有问题，并且按照过敏性疾病治疗了近两年。然而，药吃了不少，但她的咳嗽却并没有得到明显改善。于是，郭女士为了进一步明确病因，又做了肺功能检查，这才被确诊为咳嗽变异性哮喘。

“咳嗽变异性哮喘属于哮喘的一种特殊类型，患者通常没有喘息、气促等典型哮喘症状，但存在咳嗽等气道高反应的表现及慢性气道炎症。”河北以岭医院贾振华教授表示，咳嗽变异性哮喘主要可表现为干咳、嗓子发痒、无痰或有少量黏痰且不易咳出；咳嗽常为阵发性咳嗽，并在早晨或晚上较为明显；患者常有鼻炎病史。过敏因素可影响咳嗽变异性哮喘过敏发生，例如吸入花粉或遇到冷空气、刺激性气味等情况时可引起或加重症状，具有一定的季节性。因此，在春季等过敏疾病较为多发的时期，若出现反复咳嗽等症状，则应引起重视，建议及时就医。

慢性咳嗽需早诊早治

一般来说咳嗽时间持续 8 周以上即属于慢性咳嗽。慢性咳嗽并非属于单独的疾病，而往往是不同疾病所表现出来的症状，咳嗽变异性哮喘就是其中较为常见的一种病因。此外例如肺部肿瘤、胃食管反流、嗜酸粒细胞性支气管炎等多种疾病也都可能会表现为长期反复的咳嗽。因此，当出现咳嗽症状时，一定要及时就诊，只有通过必要的检查找出隐藏在咳嗽症状背后的真正病因，才能够有的放矢、正确用药。

而且，咳嗽变异性哮喘虽然以咳嗽为主要症状表现，但如果不能及时诊断、及时采取相应的治疗措施，那么病情会持续进展，最终发展成为典型哮喘，出现气喘、呼吸困难等情况，给健康带来更严重的影响。对此医生提醒，如果咳嗽持续两周以上，且常规用药不见效，则需尽早去医院，通过肺功能

检查等方式明确诊断。

止咳还需去“风邪”

尽管郭女士已在两年前明确诊断并调整了用药，但是她的病情并没有得到较平稳地控制，反复咳嗽的症状仍然困扰着她。为了能得到更有效的治疗，辗转多地就医的郭女士在不久前来到了河北以岭医院。“听说河北以岭医院以中西医结合为治疗特色，尤其是在中医辨证用药上具有一定的优势，所以我就想来试试。”郭女士表示。

在初步了解到郭女士的病情及治疗经过后，贾振华教授仔细辨证分析，认为郭女士的长期、反复咳嗽与风邪侵袭、气道痉挛相关，因此为她制定了“搜风解痉，止咳平喘”的治疗法则，并据此遣方用药；同时又结合咳嗽变异性哮喘的疾病特点，进一步调整常规西药的用药方案，中西医结合，“双管齐下”进行治疗。在用药一周后，郭女士惊喜地发现自己的咳嗽明显减轻，因此她信心大增，对于治疗也更加

配合。就这样郭女士在贾振华教授的指导下，坚持用药治疗一个多月，目前病情平稳，咳嗽症状基本缓解，中西药用量也都实现了减量。

对此，贾振华教授表示，中医辨证的优势在于“具体问题具体分析”，即在面对疾病开展治疗时，既要针对疾病特点进行用药，又要仔细分析患者的个体情况、具体病证阶段等，从而给出更具针对性的治疗方案。例如咳嗽变异性哮喘往往病程长、症状易反复，需要长期、规范用药控制病情；而从中医角度来看，其咳嗽症状多为干咳，往往属于风邪导致气道痉挛所致，因此可以辨证应用虫类药物等以“搜风解痉”，并配合止咳平喘，从而发挥良好的治疗作用。总的来说，对于易反复发作或症状迁延不愈的一些慢性疾病，在常规西医用药的同时，结合中医辨证治疗往往可以提升治疗效果，使症状得以缓解改善。

魏欢欢/文