

尿路结石 是什么原因引起的?

中山大学附属第一医院 杨光谱

尿路结石是泌尿系统各部位结石病的总称,是泌尿系统的常见病、多发病,男性发病多于女性,多发生于青壮年,约有十分之一的人在一生中将会得一次尿路结石。尿路结石根据结石所在部位的不同,分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。好多朋友都问,尿道里到底为什么会长石头呢?得了肾结石、输尿管结石等尿路结石应该怎么办?

A 尿道里的石头从何而来?

结石形成的因素很多,年龄、性别、种族、遗传、环境因素、饮食习惯和职业等。机体的代谢异常、尿路的梗阻、感染、异物和药物的使用是结石形成的常见病因。

正常情况下,人体的尿液是咸的,是因为它并不仅仅由水组成。排尿是人体主要的排毒途径之一,人体产生尿液,将大量的机体代谢产物溶解于其中,通过排尿排出体外。正常状态下,这些物质均溶解

在尿液中,处于“溶解状态”。一旦尿液中物质的比例失衡,尿液的酸碱度改变,或者尿液的量改变时,这些溶质就会从水中沉淀结晶,聚集成了结石。

目前,已经知道泌尿系结石有32种成分,最常见的成分为草酸钙。其他成分的结石,如磷酸铵镁、尿酸、磷酸钙以及胱氨酸(一种氨基酸)等,也可以是以上各种成分的混合物。

B 什么样的人容易得尿路结石?

引起结石的原因有很多,总结起来有三个主要方面。

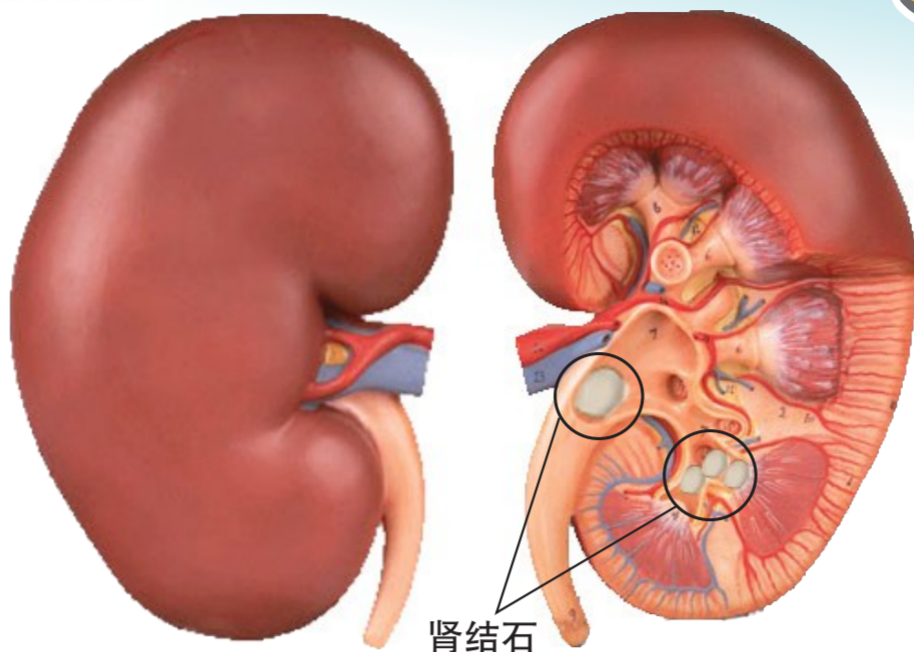
首先,机体代谢的过程出了问题,产生了过多的代谢产物,超出了尿液的溶解能力,从而产生了结石。比如说,甲亢的患者尿液中钙的含量增加,容易患草酸钙、磷酸钙结石;痛风的患者机体产生了过多的尿酸,容易得尿酸结石。此外,喝水比较少的朋友,身体常常因为缺水而减少尿量的产生,使其中溶质的浓度过高而析出沉淀,容易形成结石。

第二,尿路发生梗阻或者感染是产生结石的另一个原因。当我们的尿道发生狭窄或被压迫而不通畅时,细菌极易存留在梗阻的部

位。这些细菌的代谢废物破坏尿液的溶解平衡。同时,死细菌的碎片将形成结石的“核心”,尿液中析出的溶质会依附在这个“核心”上,结晶就像滚雪球一样越来越大。

第三,需要长期服用药物的朋友需要注意了,利尿药氨苯蝶啶、抗癫痫药地西泮、胃药硅酸镁以及抗生素磺胺类的药物都是组成结石的成分,服用这些药物的患者要及时咨询自己的主治医生,采取必要的预防措施。

此外,维生素C、D等药物虽然不组成结石,但可诱发结石的产生。因此,补充维生素的朋友要坚持科学、适量、按需补充的原则,在医生的指导下科学服用维生素制剂。



肾结石

C 得了尿路结石怎么办?

由于尿路结石复杂多变,结石的性质、形态、大小、部位不同,治疗的手段和办法也有大不同。因此,一旦确诊,医生强烈建议尽快到专科就诊,制定个体化的治疗方案,以免耽误病情。

有的患者仅仅多喝水就能排出结石,甚至自己都不知道自己得过病;有的患者做了手术也未取不尽石头。一般通过大量饮水、药物治疗等方式治疗,但疼痛不能被药物缓解或结石直径较大时,应考虑采取外科治疗措施。其中包括:体外冲击波碎石治疗(ESWL);输尿管内放置支架,还可以配合ESWL治疗;经输尿管镜碎石取石术;经皮肾镜碎石术;腹腔镜切开取石术等方法治疗。

时,应考虑采取外科治疗措施。其中包括:体外冲击波碎石治疗(ESWL);输尿管内放置支架,还可以配合ESWL治疗;经输尿管镜碎石取石术;经皮肾镜碎石术;腹腔镜切开取石术等方法治疗。

溶质的浓度,减少溶质结晶析出的风险。除了白天多喝水外,睡前、清晨也应分别饮水,保证成年人每天的尿量在2000ml以上。

最后,平衡饮食,避免单一营养物质过量摄入。尿液中钙含量高的应限制奶制品、海鲜制品等含钙高的食物;尿液里草酸含量高的患者要避免喝

D 尿路结石可以预防吗?

既然尿路结石的治疗如此复杂,而且容易复发,做好预防措施就显得非常重要。

首先,上文中提到了很多容易患上尿石症的疾病,积极的治疗这些疾病是消除结石产生的根本措施。

其次,多喝水。喝水可以增加尿量,稀释尿液,降低尿液中

溶质的浓度,减少溶质结晶析出的风险。除了白天多喝水外,睡前、清晨也应分别饮水,保证成年人每天的尿量在2000ml以上。

最后,平衡饮食,避免单一营养物质过量摄入。尿液中钙含量高的应限制奶制品、海鲜制品等含钙高的食物;尿液里草酸含量高的患者要避免喝

HPV疫苗到底怎么打?

北京大学深圳医院 刘森

生的抗体滴度通常是自然感染的10~100倍。有明确的研究提示:年龄较小时发生的免疫反应可以产生更高的抗体滴度。也就是说,同样的疫苗,12岁接种比20岁接种产生的防御效果要好,接种年龄越早越好。目前一般建议26岁以前接种,超过这个年龄,也可以接种,只是效果打折扣。

几价的疫苗最有效?

9价

2价疫苗,主要是预防HPV-16、18亚型病毒导致的宫颈癌,这两种病毒引起的宫颈癌占宫颈癌病例的70%,中国女性HPV16型和HPV18型的感染率为84.5%。

4价疫苗,主要是预防HPV-6、11、16、18亚型病毒导致的多种疾病,其中6、11亚型属于低危型,一般诱发生殖器疣,不诱发癌变。

9价疫苗,主要是预防HPV-6、11、16、18、31、33、45、52、58亚型病毒导致的多种疾病,囊括七大高危型,据称预防宫颈癌及其他生殖

体系癌症(如外阴癌、肛门癌、口腔癌)的概率高达90%。

任何人都能接种?

孕妇禁忌

只要有性生活的女性,就有可能被HPV病毒感染。女性一生中HPV病毒感染的机会约有50%~80%。有过性生活、生过孩子的女性,染过HPV病毒的,当然也可以接种HPV疫苗,但HPV疫苗对于没有性生活史的女

性效果最好。

关于男生接不接种HPV疫苗,从原理一分析就知道,肯定应该接种,也是越年轻越好,最好在发生性生活之前。HPV疫苗对男性生殖系统病变(如阴茎癌、生殖器湿疣)以及肛门癌、宫颈癌、咽喉肿块等具有保护作用。此外,男性接种HPV疫苗也会使性伴侣受益。

疫苗大致可以分为“灭活疫苗”和“非灭活疫苗”两类。HPV疫苗属于灭活疫苗,理论上孕妇可以打。但目前缺乏大样本研究,各国指南均建议孕妇不要接种,如果接种后发现怀孕应停止后续接种,其他剂次在分娩后继续进行。所以接种HPV疫苗前,一般需要查有没有怀孕,不用查有没有感染HPV病毒。

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤,全球每年新发病例近60万,死亡约30万。我国每年新增病例约13.5万,8万人因此死亡。高危型HPV持续感染是宫颈癌的主要危险因素,90%以上的宫颈癌伴有高危型HPV感染。接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效方式之一,那么HPV疫苗该怎么打?

HPV疫苗最佳接种年龄?

11~12岁

对于何时打HPV疫苗,全球主流观点是:能获得HPV疫苗保护的人群年龄是9~45岁,最佳接种年龄是11~12岁。

HPV疫苗接种到体内,诱发自身产生强烈的体液免疫反应,产

婴儿绿色大便是怎么回事?

医学指导:广州医科大学附属第三医院儿科 邱国莹



案例

最近一个礼拜,轩轩妈妈发现两个多月的轩轩总是拉绿色的大便,而且还有粘液,妈妈非常着急,婴儿拉绿色大便,这正常吗?

婴儿的绿色大便原因有好几种,家长要注意对比,判断是哪种原因造成婴儿拉绿色大便,对症下药,选择适合婴儿的治疗方法。

孩子着凉、消化不良。这种情况下可能会出现溢奶、拉绿色大便的现象。此时,家长需要先判断是否是细菌感染或是单纯消化不良或腹部受凉所致。家长要进行积极的处理。

孩子没吃饱。在婴儿没吃饱的情况下可能会出现拉绿色大便。

这是因为孩子饿而导致肠胃蠕动过快,使肠道中的胆红素尚未转换,就从大便中排出,大便就绿而稀。

孩子吃得过多。消化不良会拉绿色大便。这是因为如果婴儿摄入量过多,脂肪在消化过程中,消耗胆汁较少,多余的胆汁则从大便中排出,使大便呈绿色。如果是这种情况,因为孩子吃得很多而消化不良,家长可以给孩子吃些益生菌。

吃含有铁质的奶粉。婴儿若不能完全吸收奶粉中的铁质,则大便呈黄绿色。一般这种情况,大便中的白色颗粒较大,且较容易有臭味。

菜泥作为辅食添加之初时。这种情况属于正常,大便中常排出少量的绿色菜泥。有的家长往往以为是消化不良,停止添加菜泥,实际上这种现象是健康的,婴儿更换食物时常有的事。(通讯员 白恬)

冬天、雾霾天是慢阻肺急性发作的高发期。据世界卫生组织估计,全球目前有6亿人患有慢阻肺,平均每年约有270万人死于慢阻肺,慢阻肺已成为次于脑血管病、心脏病等,与艾滋病并列的世界第四大致死原因。中山大学孙逸仙纪念医院急诊科副主任医师余涛提醒大家,寒冷天气、环境污染甚至精神因素都会加重慢阻肺病情。

慢阻肺冷知识

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病,以不完全可逆的气流受限为特点。慢阻肺直接累及肺,与慢性支气管炎和肺气肿密切相关,但也可引起显著的全身效应。慢阻肺病死率高,伴有气促、咳嗽、喘息并反复加重;不仅损伤气道、肺泡和肺血管,同时还损伤肺外组织,如骨骼、骨骼肌、心脏以及其他器官,是一个多基因的全身性疾病。其临床表现、病程以及对药物的治疗反应等都有很大的个体差异。

当患者有咳嗽、咳痰或呼吸困难症状和(或)疾病危险因素接触史时,应考虑慢阻肺。慢性咳嗽、咳痰常先于气流受限多年存在,但不是所有具有咳嗽、咳痰症状的患者都会发展为慢阻肺。要明确诊断慢阻肺,则需要进行肺功能检查。

急性和慢性呼吸道感染和流感高发季。主要原因是受寒冷刺激引起的机体抵抗力下降,也部分与候鸟迁徙、间歇的流感爆发等因素有关。此外,呼吸道黏膜是人

体呼吸系统自我保护的重要屏障。冬季的冷空气干燥、寒冷,会直接导致呼吸道黏膜的受损或功能失调,保护功能降低,机体易受各种呼吸道病毒,如呼吸道合胞病毒、腺病毒、流感病毒、副流感病毒、冠状病毒等和其他微生物的感染,局部炎症反应产生,最终导致呼吸道疾病的发生。而对于免疫力较低的慢阻肺患者来说,急性上呼吸道感染未得到有效控制,则可能会进一步发展引起慢阻肺发作。

室内环境污染。寒冷的冬季使得大家更乐于停留室内,但对于慢阻肺患者来说,房间很可能也是致病因素。因为室内存在大量的变应原例如尘螨、蟑螂、宠物(例如猫、狗、鸟等)的毛发、分泌物、唾液等,可能诱发哮喘和各种过敏反应。各种长期存放的物品也是各种致病菌特别是真菌的寄生地。

精神因素。对于部分长期的慢性病患者和老年人,精神心理因素也成为他们冬季发病的重要诱因。长期受疾病困扰,特别是冬季的频繁发病会使得部分病友在冬季过分关注自身身体状况,甚至产生焦虑和紧张的情绪,容易诱发哮喘发作。长期的心理压

冬季慢阻肺易加重

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院急诊科 余涛

力还可能影响睡眠、饮食等受到影响,营养状况恶化,抵抗力的下降,诱发疾病。

保持通风预防慢阻肺复发

余涛提醒说,冬季适当保持室内空气的流通或交换能够有效减少各种感染和疾病交叉传染。定期更换清洗空调、空气净化器、空气加湿器等各种室内环境调节电器的滤网等,也是有效减少感染源的重要环节。当然,避免室内长时间看电视、打游戏、熬夜等不良生

活习惯,选择空气质量好的时间适当外出活动,锻炼也是消除室内环境影响的好方法之一。

而过往多次发作的慢阻肺患者,一定要及早重视科学预防,与医生提早制定过冬的策略,注意稳定的规则用药,注意防寒保暖,保持乐观的心情和健康的生活习惯,这是这类病友顺利过冬的有效方法。当然,家人的关心、支持和鼓励同样是帮助他们平稳过冬的关键。一旦发现问题,必须及时就医,避免交叉感染。

(通讯员 朱素颖)



余涛提醒说,冬季适当保持室内空气的流通或交换能够有效减少各种感染和疾病交叉传染。

余涛提醒说,冬季适当保持室内空气的流通或交换能够有效减少各种感染和疾病交叉传染。定期更换清洗空调、空气净化器、空气加湿器等各种室内环境调节电器的滤网等,也是有效减少感染源的重要环节。当然,避免室内长时间看电视、打游戏、熬夜等不良生

活习惯,选择空气质量好的时间适当外出活动,锻炼也是消除室内环境影响的好方法之一。

而过往多次发作的慢阻肺患者,一定要及早重视科学预防,与医生提早制定过冬的策略,注意稳定的规则用药,注意防寒保暖,保持乐观的心情和健康的生活习惯,这是这类病友顺利过冬的有效方法。当然,家人的关心、支持和鼓励同样是帮助他们平稳过冬的关键。一旦发现问题,必须及时就医,避免交叉感染。

(通讯员 朱素颖)

冬季把阳气补养起来

杏林春满

医学指导:广州市第一人民医院南沙中心医院 邓聪

冬季阳气潜藏,阴气盛极,万物活动趋向休止的规律,宜养阳,为来春的生机勃发做准备。按照中医“天人相应”的养生原则,立冬后的起居、运动、情志、饮食等,均应顺应自然界“闭藏”之规律,以护阳为根本。

起居——早睡晚起

冬季宜“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”。应早睡晚起,不要扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡可养人体阳气,晚起能养人体阴气。但晚起并非赖床不起,而应以太阳升起的时间为度。早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。对于上班族“晚起”可能很困难,但可尽量早睡,不熬夜。此外,在广东地区早晚温差仍较大,应注意适时添减衣服,避免忽冷忽热,尤其是年老体弱之人。

运动——静态运动

冬季应以静态运动为主,养阳气,使阳气潜藏,可选择太极拳、八段锦、散步等。运动强度以微微出汗为佳,不宜过度运动,避免大汗出而使阳气外泄。锻炼的时间最好选择在阳光充足的时段,一般早晨10点左右,或下午2点左右。中医认为太阳助发人体的阳气,特别是在冬季,大自然处于“阴盛阳衰”状态,晒晒太阳,能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

情志——宁静内敛

冬季要力求其静,保持精神情绪的安宁,使体内的阳气得以潜藏。人们要控制情志活动,更趋于内敛,不要大显山露水,同时避免各种不良的干扰刺激,处于“恬淡虚无,真气从之”的状态,使心神安静自如,含而不露,秘而不宣,方可安然安住更利于身心健康。

由于冬季日照逐渐减少,人体缺乏足够的光照,容易出现精神抑郁,特别是抑郁症患者更容易加重病情,出现失眠、烦躁、悲观等表现。因此,应注意心理的调适,保持乐观,节喜制怒,可多听音乐,缓解紧张情绪。

饮食——科学进补

入冬后天气逐渐转寒,寒为阴邪,易伤人体阳气;同时,冬天是肾主令之时,肾主闭藏,元阳根于肾。饮食养生宜适当进补,以养阳、藏阳、补肾藏精,促使体内阳气的开发。

一方面,宜多食有御寒功能的食物,进行益补和调养。如羊肉、牛肉、鸡肉、甲鱼、板栗等,这些食物富含蛋白质及脂肪,热量多,可温中暖下、补气生血,御寒效果较好。另一方面,可多食养肾食材。肾阳虚者,可多食山药、芡实、黑豆、胡桃、鹿茸、海马、杜仲、肉苁蓉等;肾阴虚者,可多食海参、芝麻、枸杞子、桑椹、何首乌、银耳等。

需要特别指出,冬季“进补”要科学,因人、因地施膳,辩证进补,最好在专业医生指导下进行,不要过分夸大食补、药补的功效,还应

药膳——两款冬季食疗

黑豆桂圆羊肉汤
【材料】羊肉1斤,黑豆4两,龙眼肉15g,生姜2片,盐少许。
【方法】将上述材料一同放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后改中火继续煲3小时左右,加盐调味,即可食用。
【功效】有健脾补血、补肾益心、强壮身体的作用。适用于身体虚弱、肾气不足、面色苍白、精神不振、头晕目眩、经常手足不温、怕冷等。
【禁忌】伤风感冒发热不宜食用。
栗子杜仲乳鸽汤
【材料】乳鸽1只,杜仲15g,栗子半斤,陈皮1角,盐少许。
【方法】将上述材料一同放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后改中火继续煲3小时左右,加盐调味,即可食用。
【功效】有补肾健脾、强壮筋骨、缩小便的作用。适用于身体虚弱、肾气不足、腰腿疼痛、精神疲乏、记忆减退、耳鸣耳聩、小便频密、夜尿多、遗尿等。
【禁忌】伤风感冒,咳嗽未愈之人不宜食用。
(通讯员 黄月星)