

腹痛找不到原因 可能是肾结石

□师磊

在泌尿外科临床工作中,经常遇到腹痛的患者,做了很多检查,肝脏、胆囊、胃肠道、胰腺、脾脏、女性的生殖系统都没有问题,最后却发现了它——肾结石。有人会问,结石疼痛不是腰痛吗?可是在临床上,我们碰到的肾结石所引起的肾绞痛患者中,却有相当一部分表现为腹痛,也就是老百姓所说的“腹痛”。

肾结石有多痛?没经历过的人,很难想象……在泌尿外科门诊、急诊会经常遇到这样一群人:“医生,我感觉有把刀在钻我的肠子,我觉得不仅如此,甚至还有把我的肠子全部揉成一团,整体拔出来的感觉。”“医生,我在上班时候突然腹痛,疼得用肚子去撞墙,甚至蜷缩在地上直冒冷汗,疼得说不出话来,如果不是同事帮忙打了120,我想我已经疼死过去了。”

什么是肾结石

那么,什么是肾结石?肾结

石又是如何形成并引起肾绞痛的?其实,肾结石并非真的石头,而是人体里矿物质形成的结晶。肾结石主要是体内钙镁离子浓度过高,在尿液里析出形成的,就像我们在泡咖啡时,如果加入的水不够,咖啡粉就会凝结在一起,变成干干的硬块。刚形成的肾结石一般很小,像米粒、芝麻大小。这个时候它一般不“作妖”,你基本上不会有什么不适感。

但是,随着结晶的增多,它会慢慢成长,长到黄豆、花生米大小。有时,肾结石也有一颗“想看世界的心”,它会离开肾脏,一路“溜达”到输尿管里。输尿管本身比较细小,只有0.5厘米-0.7厘米,而且一般还有3个生理性狭窄位置。如果肾结石一路下滑到输尿管,遇到生理性狭窄,就很容易卡在输尿管里,引起输尿管梗阻,进一步引起神经反射,导致肾绞痛。

肾结石引起的肾绞痛常常发生在腰部、腹部,有时会放射至下腹部、腹股沟或股内侧。女性则放射至阴唇,有时可在数分钟内缓解,有时会持续数小时。肾绞痛严重时,患者会面色苍白、浑身冷汗、恶心、呕吐,并伴发血尿,活动剧烈的时候血尿加重。

在日常生活中,哪些人容易患肾结石呢?这主要与不良生活习惯有关系,主要有喝水少,活动少,喜欢喝饮料,经常吃高盐的东西,以及高糖、高脂肪、高蛋白、高嘌呤、高草酸的食物等。因此,我们平时要养成良好的生活习惯,预防肾结石。

如何预防肾结石

多喝水、勤排尿

保证每日饮水量在2000毫升~3000毫升,只有饮水充足,肾脏尿液浓度才不易过高而析出结晶,从而降低结石形成或增长的几率。喝水排尿能将体

内的结晶物质快速排出体外,减轻肾脏的损害。

保持适量运动

在多喝水的同时,要坚持户外运动,比如跑步、跳绳、步行、下楼梯等,以此提高身体素质,促进身体对钙质的吸收,减少尿液中的钙盐成分,达到控制病情的目的。同时,适量运动也会促进小颗粒结石排出,避免结晶抱团长大。

注意饮食

结石成分一般较为复杂,其中草酸钙、磷酸盐、尿酸占比较大。因此,减少食物中草酸、嘌呤的摄入,可以减少结石的形成及复发。

首先,适量补充含钙的食物。含钙膳食并不会增加肾结石的患病风险,肠道内钙离子缺乏,会增加草酸吸收,增加尿液中草酸的含量,容易引起草酸结石。经常食用牛奶、豆制品等,对身体有益。

其次,减少含草酸、嘌呤食物的摄入量。高草酸食物包

括菠菜、苋菜、空心菜、韭菜、香菇、坚果、甜菜、奶茶、咖啡、巧克力等,其中菠菜含草酸最高。高嘌呤食物主要为动物内脏、啤酒海鲜烧烤、家禽皮、带皮的鲱鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、肉类、火锅、菌汤等。若这类食物摄入过多,会导致尿液中尿酸浓度升高、尿酸增加,形成高尿酸血症。尿酸是形成结石的主要原因,促使体内结石聚集、增大。

此外,避免高盐、高糖、高脂肪、高蛋白饮食。高盐饮食会增加尿钙的排泄,增加结石形成;高蛋白饮食引起尿酸和尿酸盐排泄增多,诱发尿路含钙结石形成。

总而言之,肾结石重在预防,生活中应注意多喝水,多运动,均衡饮食。一旦出现腹痛、腰疼等不适,一定要及时去医院就诊,做相关的专科检查,早发现早治疗,避免痛苦。

(作者供职于郑州大学第一附属医院泌尿外科)

膝关节单髁置换手术有哪些优势

□刘怀省

伴随着我国人口老龄化进程的加快,以膝关节疼痛、功能受限为特征的膝关节炎在临床上日益增多。该病早期应用药物等保守治疗方法还可奏效,但是后期会导致关节畸形、肢体功能障碍,严重影响患者的生活质量,药物治疗、理疗等保守疗法一般效果不佳,而膝关节置换术可以作为本病的终极治疗方法,不仅能快速祛除疼痛,还能恢复患肢的活动功能。目前,膝关节置换术分为膝关节单髁置换和全膝关节置换手术。顾名思义,单髁置换手术是相对于全膝关节置换而言的一种微创手术,因为膝关节炎患者大多数是单间室的磨损病变,也就是关节的一部分磨坏了,而另外一部分是正常的,这时候就没必要把全膝关节都置换了,只要置换磨损的那一部分就可以。这种手术创伤小、失血少、关节功能恢复更快。

说到关节置换手术,很多患者会“谈虎色变”:一是担心手术带来的疼痛折磨;二是担心手术带来的并发症及后遗症,认为换的配件没有原装的好。这些认识方面的误区,使很多单间室病变的患者延误了实施单髁置换的手术时机,导致病情加重,最后只能实施全膝关节置换手术。

随着医疗技术的发展,目前单髁置换技术日臻完善,以及多项麻醉镇痛措施的实施,整个手术过程基本无痛。

相比全膝关节置换手术,单髁置换术具有以下优点:手术切口小,一般为10厘米左右,因此手术创伤小,出血少;手术切除骨量少,能保留正常关节组织,继而提高了关节手术的“遗忘率”;关节功能恢复快,单髁置换术后拔除引流管后就可以下床行走,一般术后2天~3天,患者膝关节就可以轻松锻炼到屈曲90度,大约1个月就可以恢复正常关节功能;手术对患者创伤小,术后并发症少,患者满意度高。

既然膝关节单髁置换有不少优势,那么哪些患者适合做膝关节单髁置换手术?

具体适应证大体归纳为以下两个方面:一是膝关节内侧间室磨损明显,关节负重位X线片显示内侧间室狭窄,而外侧间室基本正常,症状表现为关节内侧的局限性疼痛,无关节外侧及髌骨关节疼痛症状;二是膝关节前后交叉韧带正常,关节的稳定结构完整。骨性关节炎发展到后期,患者关节内外侧间室均有磨损,或者关节前后交叉韧带损伤,就不适合进行单髁置换手术,这时就需要改为全膝关节置换手术。

笔者建议,患有膝关节疼痛,以及功能受限的患者,尽早去医院检查,以明确病因,以免贻误治疗时机,早期治疗,早日解除病痛。

(作者供职于濮阳市中医医院)

正确认识阴道炎 做健康女人

□孔彬滢

阴道炎是近几年妇科门诊常见的疾病,主要是由细菌、真菌及原虫引起的。在临床上,阴道炎患者多数会出现外阴瘙痒、白带异常等症状,给女性朋友带来了很大麻烦。但是,患有阴道炎的女性朋友也不必过分担心,只要积极治疗,再多一份对日常生活中影响阴道健康的关注,一定可以恢复健康。下面,我们一起来认识一下阴道炎吧!

什么是阴道炎

阴道炎是由不同病因引起的阴道黏膜炎症性疾病的总称。在正常的生理状况下,阴道的

解剖结构和生理特点,能够形成一个防御外界微生物入侵的屏障。若由于各种原因导致这个屏障被破坏之后,病原体就会趁虚而入,形成阴道炎。阴道炎是比较严重的女性炎症性疾病,在各个年龄段都可以发病。阴道炎,在临床上以白带的性状发生改变,以及外阴瘙痒灼痛为主要特点,感染到尿道时,可有尿痛、尿急等症状。常见的阴道炎包括细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎等。

引起阴道炎的原因是什么

滥用抗生素

很多女性认为使用抗生素可以提高人体免疫力,其实这样是错误的,因为抗生素在杀灭病菌的同时,也抑制了部分有益菌群,而被抑制的外来病菌就会乘机大量繁殖,反而增加了感染阴道炎的概率。

过度清洁

如果频繁地使用护理液清洗外阴,容易破坏阴道固有的环境,降低了阴道的自我抗菌能力,容易导致阴道炎。

长期使用避孕药

避孕药中的雌激素有促进霉菌菌生成菌丝的作用,导致其进一步侵袭阴道组织,这样很容易引起阴道炎。

不注意个人卫生,是常见的引起阴道炎的原因。

阴道炎有哪些危害

滴虫性阴道炎

症状:白带增多,呈稀薄脓状,常呈泡沫状,有臭味,严重者有血性白带,尿频、尿频、尿痛。危害:可并发膀胱炎、肾盂肾炎等。

霉菌性阴道炎

症状:外阴瘙痒,外阴及阴道灼痛,白带增多呈豆腐渣样,有时伴有尿频、尿痛等。妇科检查时,可见小阴唇内侧及阴道黏膜上附着白色膜状物,擦除后露出红肿

的黏膜面。

危害:不易根治,易反复。

细菌性阴道炎

症状:白带量增多,灰白色,稀薄,呈鱼腥臭味。阴道黏膜充血,阴部恶臭。

危害:诱发生殖器感染、盆腔炎等。

以上都是阴道炎的相关知识。女性朋友一定要正确认识疾病,远离阴道炎。平时,女性朋友一定要养成良好的生活习惯,定期进行妇科检查;也可以通过上网、看书等,多了解一些妇科知识,避免发生阴道炎。

(作者供职于郑州超仁妇产医院妇产科)

急诊儿童发热常见问题

□王凤阁

儿童因器官发育未完善,免疫力低下,极易受到细菌、病毒等侵袭,发热比较常见。小儿体温升高同疾病严重程度不一定是正比例,需要通过患儿机体症状表现观察、分析诱发机体发热的因素,开展相应治疗。

儿童发热最常见的病因是什么?

自限性的病毒感染。急诊儿科发热患儿占很大比例,多数由于孩子高热不退,家长非常着急,个别孩子可能会出现高热抽搐。那么,孩子高热是先去医院还是先做退热处理呢?对于高热的孩子,家长最

好先对孩子做一些降温处理,等孩子体温有所下降后再去医院,到医院后把孩子在家中发热情况及处理情况告知医生。有些家长怕降温会影响医生对病情的判断。其实,一般不会影响。

孩子发热后如何护理,还去上学吗?可以上体育课吗?

发热的孩子应卧床休息,建议最好不去上学,这样能保证孩子的休息时间,也能避免孩子之间交叉感染。同时,不建议上体育课,避免孩子过度劳累,对身体康复不利。

在护理方面,家长要对发热的孩子精心护理,饮食应清

淡易消化,多喝水,多和孩子沟通,了解孩子有哪些不适感觉,及时发现异常。

孩子感冒了,体温很高,可以用抗生素吗?

抗生素只适用于那些对敏感的细菌等病原微生物感染引起的发热,对病毒感染是无效的。因此,发热的患儿应该去医院就诊,查明病因,对症下药。对诊断不明的发热,滥用抗生素,不但无益,而且会带来一些毒副作用。

一个4岁的孩子高热、嗓子疼痛。孩子到医院就诊时,医生说孩子扁桃体化脓了,并做

血常规检查,发现白细胞增

高。医生说孩子需要输液,应用抗生素7天~10天。听说抗生素都有副作用,需要用药吗?

化脓性扁桃体炎多由溶血性链球菌感染引起,应该使用抗生素治疗,首选青霉素;对于青霉素过敏的孩子,可选用红霉素、阿奇霉素等大环内酯类药物,一个疗程为7天左右。

孩子以前出现过高热惊厥,因此孩子一旦发热,家长就很恐慌,想去输液治疗,这样效果会好一点儿,不知是否可以?

疾病治疗的一般原则是,能口服的不肌注,能肌注的不输液,医师会结合患儿病情

决定是否进行输液治疗。因为输液的风险较大,一旦药物过敏,容易休克,同时输液可能会发生输液反应。

发热会“烧坏”大脑吗?

发热一般不会“烧坏”大脑。但是,体温高于42摄氏度时,发热会对大脑造成伤害,只有当身体处在极端的环境温度下时,体温才会高到这种程度(比如在炎热天气把孩子遗忘在封闭的车里)。同时,病毒性脑炎、脑膜炎、流感所致的脑损伤等也会出现高热,导致脑损伤,需要积极治疗。

(作者供职于驻马店市中心医院急诊儿科)

如何科学坐月子

□曹慧

坐月子是指从胎盘娩出到产妇全身器官(乳腺除外)都恢复到正常未孕状态所需的一段时期(医学上称为产褥期)的护理。一般需要6周,而不是短短的30天。

坐月子是我国历来的传统,经常由上一辈有经验的老人给我们宣扬:坐月子不能下床、不能洗澡、不能洗头等等,但是坐月子真的要这样吗?

1.月子里能不能下床?有些地方的习俗是,产妇坐月子吃喝都得在床上,整整一个月不下床,这是非常危险的。产妇若长时间不动,非常容易发生下肢深静脉血栓、产后出血。

2.月子里需要适当下床活动,可以促进恶露的排出,防止产后出血,预防深静脉血栓。

3.月子里能不能开窗通风?有些地方的传统是,产妇在月子里不能见风,不能开门、开窗,以避免“产后风”。

其实,产妇和宝宝的房间应该适当通风。如果长期不通风,会导致房间空气质量变差,产妇和宝宝的抵抗力下降。如果在炎热的夏季,可以适当使用空调,室温保持在26摄氏度~28摄氏度,湿度55%~65%。

4.月子里能不能洗头、洗澡?古代卫生条件有限,因此流传了坐月子不能洗头、洗澡的旧规。

其实,在顺产情况下,产妇产后体力恢复了,产妇一般就可以洗澡了。如果顺产时进行了侧切,一般产后三五天就可以洗澡、洗头;如果是剖

宫产,产后一周左右,伤口愈合后可以洗澡、洗头。

4.坐月子要每天吃油腻的食物,这样容易下奶,对吗?不对!油汤最好少喝,汤中的油多了,奶水中的脂肪量也会增加,新生儿的消化功能还不完善,奶水中的脂肪有可能使宝宝腹泻。

产妇如何科学坐月子呢?1.产妇产后在充分休息的基础上,适当下床活动,可以促进胃肠功能恢复,避免静脉曲张形成,有利于恶露的排出。一般来说,产妇产后24小时就可以下床走动,产后14天可以进行腹肌收缩等运动。

2.每天定时开窗通风,但风口不能对着产妇直吹,正常室温保持在25摄氏度~28摄氏度,注意保暖,但切勿捂汗,出汗后及时更换湿衣服。

3.产妇要加强个人卫生,每天刷牙,选用软毛牙刷,并用温水刷牙;每天用温水清洗外阴,并注意保持外阴部干燥。

4.饮食原则是荤素搭配、少食多餐,禁忌辛辣、油腻、生冷等食物。

5.合理用眼,不能流泪,电视、电脑、手机和书都要适当少看。电子产品每天使用时间不要超过两小时,否则会伤害视力。

坐月子不是一个死规矩,而是一个理念,就是讲究身心健康,注意卫生,注意营养,注意休息,注意锻炼,保证身体健康,也要重视心理健康。产妇产后只有这样才能奶水又多又好,宝宝吃了才会健康。

(作者供职于驻马店市中心医院产科)

结核病的防治策略

□孙建伟

结核病又叫“痲病”,是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病,可以发生在身体的任何部位,最常见的是在肺部,称为肺结核。结核病是世界上很古老的疾病之一,科研人员在埃及4500年前的木乃伊身上就发现过结核分枝杆菌的痕迹。

结核病是青年人容易发生的一种慢性和缓发的传染病。潜伏期4周~8周。人与人之间呼吸道传播是本病传播的主要方式。传染源是接触排菌的肺结核病患者。肺结核患者咳嗽、咯痰、打喷嚏、大声说话时,会把带有结核分枝杆菌的飞沫播散到空气中,被周围人群吸入而产生感染。随着环境污染和艾滋病的传播,结核病的发病率不断提高。除少数患者发病急外,临床上多呈慢性过程。常有低热、乏力等全身症

状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。

那么,在日常生活中,大家可以采取什么措施来降低患上肺结核的概率呢?首先是不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时戴口罩,戴口罩可以减少肺结核的传播。要养成勤开窗通风的习惯。其次就是保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,提高抵御疾病的能力。

预防和控制结核病的基本策略是什么?

肺结核等传染病的预防和控制,重在做好3个方面工作:控制传染源,建立结核病监测网络,及时发现患者,积极彻底治疗,可迅速控制传染源。有效的化疗虽然需要数月才能使病菌阴转,但是在2周内可使患者的传染性几乎消失;切断传播途径,使引起传染病的病原体(如细菌,病毒等)没有渠

道向周围传播。活动期患者要戴口罩,不随地吐痰,防止大笑和情绪激昂地讲话,保持室内通风,空气清洁,紫外线照射消毒等,都是切断传播途径的有效手段;保护好健康人群,最常用的方式就是接种疫苗,使健康人不被感染。接种卡介苗是预防结核病最有效的办法,新生儿出生时即接种,以后每5年补种一次,直至15岁。接种卡介苗的方法有划痕法和皮内注射法。

总而言之,肺结核是一个主要经呼吸道传播的传染性疾病,结核患者的分泌物,特别是痰液是主要的传染源。结核分枝杆菌通过咳嗽、打喷嚏、讲话时的飞沫经空气传播,或者通过患者吐在地上的痰液干燥以后随风飘起,悬浮在空气中而传播。因此,对结核病患者和其分泌物,应进行

隔离和消毒。

肺结核的治疗主要是抗结核药物化疗。根据结核分枝杆菌的耐药性强和结核病易复发的特点,常常需要多种药物联合使用。根据患者的病情,抗结核治疗可以持续6个月~12个月甚至更长的时间。抗结核常用的药物有异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇、链霉素、对氨基水杨酸等,需要根据患者的痰液培养

结果是否对药物敏感而选择,同时要应用避免副作用大的药物,抗结核药物一定要遵循早期、联合、规律、全程、适量的原则。因为结核病是一种消耗性疾病,在进行药物治疗的同时,需要加强营养支持,保持室内通风,定期复查血常规、肝肾功能,以防止药物的副作用。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心;本文由本报记者杨须整理)

结核病防治论坛



开展“终结结核”行动 共建共享 健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办