

泌尿系统结石知多少

□梁浩

泌尿系统结石又称尿石症,是泌尿系统常见的疾病之一。结石的形成过程就是人体异常矿化失控的过程,与全身细胞活动和代谢有密切关系,并受社会、环境、遗传、饮食习惯、代谢性疾病、用药和泌尿系异物等因素影响。泌尿系统结石的好发部位是肾及输尿管、肾及输尿管结石又称上尿路结石。

大多数上尿路结石患者以腰痛为主要症状,疼痛性质可能为隐痛、胀痛或刀割样痛。有的患者会伴发热、恶心、呕吐、尿频、尿急、尿痛、活动后血尿等症。上尿路结石的发生与职业密切相关。在高温环境下工作的厨师和炼钢工人,由于经常出汗,不能及时排尿,饮食也不规律,容易得结石。飞行员、出租车司机、地质工作者、医务人员

等因为工作性质特殊,喝水少,排尿次数少,也容易得上尿路结石。

上尿路结石与甲状旁腺功能亢进症、特发性尿钙增多症、痛风、肾小管酸中毒等疾病关系密切。另外,泌尿系统发生细菌感染,也可以菌团或脓块为核心形成结石。遗传或代谢性疾病,以及尿路狭窄、前列腺增生等,也会引起上尿路结石。

上尿路结石最常用的筛查方式是超声检查,但有时肠管积气会干扰超声检查,影响检查结果的准确性。X线平片也是比较常见的检查手段,但一些透光的阴性结石在X线平片上会被漏诊,这时需要进行CT(计算机层析成像)检查,包括CT平扫、CT尿路成像。

如果有上尿路结石,结石会

与输尿管壁发生摩擦并划破输尿管黏膜。患者进行尿常规检查,医生会在尿液中发现红细胞。一般来说,此时尿液会呈洗肉水颜色。但是,有的肉眼看不到血尿,表现为显微镜下血尿(每高倍镜视野中有3个以上红细胞),也可以作为诊断依据。如果同时有尿液结晶增多现象,要进一步检查。

上尿路结石的治疗方法有哪些呢?

1.药物排石
成人的输尿管直径约为6毫米。若结石的直径小于6毫米,可以尝试药物治疗配合运动、饮水排石,但是需要无明显的嵌顿或梗阻、结石以下输尿管及尿道通畅等。

2.体外冲击波治疗
体外冲击波碎石是利用碎石机产生的冲击波,聚焦击碎体内

的结石,使之随着尿液排出体外。碎石时,患者要躺在治疗床上,历时几分钟或十几分钟,即做即走,通过跳跃、多喝水等方式将结石排出体外。但是,如果输尿管梗阻或狭窄、结石多发、凝血功能异常、怀孕等,均不宜进行体外碎石。

3.输尿管硬镜、软镜激光碎石术

输尿管硬镜碎石术一般是用一条直径9.8毫米左右、直的硬镜,经尿道、膀胱进入输尿管,在镜内植入激光光纤,将结石击碎的一种手术。经尿道输尿管硬镜碎石术只能做输尿管或肾盂结石;而输尿管软镜因头部能转弯,可以对肾内各个位置的结石进行碎石术。输尿管硬镜、软镜激光碎石术均不用在患者身上做任何切口,是一种纯粹的泌尿外科

无创手术。

4.经皮肾镜碎石取石术
经皮肾镜碎石取石术一般用于治疗直径大于2.5厘米的肾结石。这种手术只需要在腰部做一个0.8厘米~1厘米的小切口,就可以治疗肾结石,具有切口小、损伤少、患者恢复快等优点,但是也存在一定出血及感染风险。

5.双镜联合碎石取石术
复杂性肾结石的治疗仍然是泌尿外科的难题之一。“肾镜+输尿管软镜”双镜联合碎石取石术为复杂性肾结石患者带来了福音。

除此之外,治疗手段还有腹腔镜肾切开取石术、腹腔镜输尿管切开取石术、肾切开取石术、输尿管切开取石术等。

(作者供职于高州市人民医院泌尿外科)

如何管理血脂

□刘艳宏

高血脂是一种常见的代谢性疾病,指体内胆固醇和甘油三酯等脂质异常升高的情况。高血脂不仅增加心血管疾病的风险,还可能动脉粥样硬化斑块、冠心病、脑卒中等严重后果,对健康造成严重威胁。然而,高血脂在早期往往没有明显症状。本文将介绍高血脂的病因和危害,并详细介绍正确管理血脂的方法。

高血脂的病因
高血脂的形成是多种因素共同作用的结果,主要病因包括:

1.不良生活方式
高脂、高盐、高糖饮食,缺乏运动,抽烟喝酒等,都会导致高血脂。

2.遗传因素
这也是高血脂的重要因素。如果家族中有高血脂病史,个体患高血脂的风险显著增加。

3.代谢障碍
一些内分泌疾病,如糖尿病、甲状腺功能减退等,可能导致脂质代谢紊乱,从而诱发高血脂。

高血脂的危害

1.动脉粥样硬化斑块
高血脂使胆固醇在血管壁沉积,形成动脉粥样硬化斑块,阻塞血管,引起冠心病、心肌梗死等严重后果。

2.脑卒中
高血脂容易导致脑血管病变,增加脑卒中风险。

3.肝脏损害
高血脂会使肝脏负担加重,引起脂肪肝、肝硬化等肝脏疾病。

4.胰腺炎
甘油三酯升高可导致胰腺炎,严重时甚至危及生命。

正确管理血脂的方法

1.调整饮食

良好的饮食习惯是降低血脂的措施之一。避免高脂、高盐、高糖饮食,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,增加富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果和橄榄油等。

2.多运动
适量的有氧运动有助于增加高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平,清除体内多余胆固醇。每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、游泳、骑车等。

3.戒烟限酒
吸烟和饮酒是高血脂的危险因素。戒烟和限制饮酒可以降低血脂风险。

4.控制体重
控制体重可以降低血脂发生率。通过健康的饮食和定期锻炼,维持适宜的体重。

5.定期检查
对于有高血脂家族史或其他高危因素的人群,建议定期检查血脂。

6.药物治疗
高血脂比较严重的患者,医生可能会考虑药物治疗。常用的药物包括他汀类药物、贝特类药物等,但必须在医生的指导下使用。

高血脂是一种常见且危害很大的代谢性疾病,可能导致严重的心血管疾病,甚至危及生命。因此,正确管理血脂至关重要。通过调整生活方式,包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等,可以有效预防和控制高血脂。同时,定期检查血脂,及早发现问题,并遵医嘱使用药物,也是预防高血脂的重要手段。加强健康教育,提高公众对高血脂的认识,是保障健康的关键。我们要以科学的方法和积极的态度,预防和控制血脂,享受健康、幸福的生活。

(作者供职于新乡市中心医院/新乡医学院第四临床学院心血管重症监护病房)

高血压要早发现早治疗

□刘坤

血压是指血液在血管中流动时对血管壁造成的侧压力。血压升高主要是由于血管硬化、高脂血症、肥胖、吸烟、饮酒等引起的。

很多人认为,只要在高血压前期进行治疗就能降低血压,其实并非如此。高血压是一种慢性病。大多数人认为只要坚持治疗就能把血压控制在正常范围内,却不知道这只是一时假象。高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压是由于遗传因素或环境因素引起的,这种类型的高血压不好控制,需要患者长期服药。而继发性高血压是由于其他疾病引起的,通过治疗原发病就可以使血压恢复正常。在我国,患者多为继发性高血压。

收缩压 ≥ 140 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,就是高血压。

如果血压长期处于升高状态,不管是轻度还是中度,都会对身体造成伤害,严重时甚至会引起心肌梗死等并发症。所以,高血压患者在日常生活中要注意以下几点:

1.注意饮食:避免肥胖,控制脂肪的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果,少吃盐,多吃富含钾的食物。
2.戒烟限酒:烟酒可以引起血压升高,所以要戒烟限酒。
3.定期测量血压:定期测量血压,可以及时发现高血压和高血压并发症,及时采取措施进行治疗。高血压患者至少每周测量一次血压,如果发现血压异常,应及时就诊。患者一定要定期测量血压,这样做有助于及时了解自己的血压变化,采取措施进行治疗或控制。

4.注意休息,避免过度劳累:患者要注意休息,不要过度劳累。过度劳累也会导致血压升高。良好的睡眠有助于稳定血压,避免血压波动。患者要规律作息,避免熬夜。

5.保持良好的心态:长期处于紧张和焦虑状态会导致血压升高。如果你经常生气,就会变得烦躁,影响血压的稳定性。所以,要学会放松,保持心情开朗,用良好的心态过好每一天,避免情绪波动过大。

6.定期进行运动:运动不仅能促进身体的血液循环,还能增强心肺功能,提高抵抗力,降低血压。适合高血压患者的运动方式包括散步、慢跑、打太极拳、瑜伽等。

7.不要滥用药物:很多高血压患者不去医院检查,而是自己买药吃,这是不对的。如果你擅自用药,可能会导致病情加重,甚至危及生命。

总之,高血压患者在日常生活中要注意合理饮食、科学运动、规律作息、保持心情愉悦、规范服药等。只有这样,才能有效控制血压并减少并发症的发生。同时要劳逸结合,避免过度劳累和过度兴奋,不要吸烟和饮酒,防止血压波动。高血压是一种慢性病,如果不积极治疗,容易引起多种并发症,甚至危及生命。因此,在日常生活中,我们应该尽量避免高血压的发生。

(作者供职于淄博市博山区疾病预防控制中心)

HPV感染就是宫颈癌吗

□林悦欢

宫颈癌是常见的女性恶性肿瘤之一,发病率和死亡率一直居高不下。然而,宫颈癌是可以预防和治疗的。对于这种疾病,预防显然比治疗更为重要。因此,我们有必要深入了解其病因——人类乳头瘤病毒,即HPV。

HPV是一种广泛存在的病毒,全球约75%的性活跃男女会在一生中至少感染一次。HPV有许多类型,其中一部分被归为高危型,如HPV16型、18型等,这是因为其与宫颈癌等的发病关系密切。然而,HPV感染并不等同于宫颈癌。大部分人能在一年内自行清除病毒,只有少数持续感染高危型HPV的女性,可能会在几年或几十年后发展为宫颈癌。

HPV感染的危险因素包括年龄、性行为、免疫状态和HPV类型等。性行为活跃、性伴侣多、过性生活时不使用避孕套、免疫系统弱化(如艾滋病患者)等都可能发生HPV感染的风险。

宫颈癌有一个宫颈癌前病变慢慢

演变发展的过程。宫颈癌前病变分为CIN I级(宫颈上皮内病变 I级)、CIN II级和CIN III级。CIN II级~CIN III级属于宫颈高级别上皮内病变,必须以治疗,要不然会有一部分慢慢发展为宫颈浸润癌。这也是宫颈癌筛查如此重要的原因。早期发现并治疗病变,是可以有效预防宫颈癌的。

高危型HPV检测在宫颈癌筛查中具有重要的临床价值。它能够精确识别出感染高危型HPV的女性,帮助我们更精准地评估宫颈癌风险,从而实现早发现、早治疗,有效降低宫颈癌的发病率和死亡率。

接种HPV疫苗是防止发生HPV感染的有效手段,对于预防宫颈癌非常重要。目前,市面上的HPV疫苗主要分为二价、四价和九价。在HPV疫苗中,可以预防16型和18型的就叫二价疫苗。四价疫苗除16型和18型外,还可以预防6型和11型。九价疫苗可以预防9个型,包括6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型。

预防性HPV疫苗的研究基础在于

HPV的生物学特性及其与宫颈癌的关系。在疫苗的研发过程中,研究人员利用HPV病毒的蛋白质制造出了无病毒的“病毒样颗粒”,用以激发人体的免疫反应,使人体能够识别并攻击实际的病毒。

预防性HPV疫苗的发展始于20世纪80年代。经过几十年的不懈努力,这方面的研究已经取得了显著进展。宫颈癌筛查,包括HPV检测和宫颈涂片检查,是宫颈癌防控的重要手段。其中,HPV检测能够筛查出高危型HPV感染,而宫颈涂片检查能发现异常宫颈细胞。二者联合,筛查更全面,能及时发观宫颈癌。

总而言之,HPV感染并不等同于宫颈癌,但是它是宫颈癌的主要病因。了解HPV,认识其与宫颈癌的关系,接种HPV疫苗,定期进行宫颈癌筛查,对每一位女性来说都很重要。健康在于预防,更在于行动。

(作者供职于广东省江门市中心医院妇科)

预防跌倒,远离骨折

□刘彩云

浴室和卫生间里,提供额外的支持。

4.采取防滑措施
在浴室和厨房使用防滑地板或防滑垫,减少因湿滑引发的跌倒。

培养良好的生活习惯

1.穿着合适的鞋子
老年人应该选择适合的鞋子,不穿高跟鞋或过于松软的拖鞋,以免影响行走的稳定性。

2.避免过度饮酒
过度饮酒会导致平衡能力下降,增加跌倒的风险,老年人应适度饮酒或者最好不饮酒。

3.定期体检
老年人应定期进行身体健康检查,及时发现潜在的健康问题并予以干预,以保持身体健康。

合理锻炼,增强身体素质

适度锻炼可以帮助老年人增强肌肉力量,提高平衡能力,降低跌倒的风险。

1.有氧运动
可以散步、游泳、骑自行车等,增强心肺功能,提高身体素质。

2.力量训练
通过举哑铃、做体操等力量训练,增强肌肉力量,提高身体的稳定性。

3.平衡训练
可以练瑜伽、打太极拳等,帮助老年人提高平衡能力,降低跌倒的风险。

药物的使用

老年人常常需要长期服药,但某些药物可能影响神经系统功能,导致头晕、眩晕等,增加跌倒的风险。老年人在用药时应该注意以下几点:

1.按医嘱用药
严格按照医生的嘱托用药,不擅自增减剂量或停药。

2.定期复查
定期到医院进行复查,特别是在用药期间出现异常时,要及时告知医生。

3.避免交叉用药
就诊时,要告知医生自己使用的药物,避免药物之间的不良作用。

建立社交支持系统

孤独和抑郁是老年人跌倒的危险因素之一。建立健康的社交支持系统,可以帮助老年人保持积极的心态,减少跌倒的风险。和家人、朋友出去游玩或参加社区活动,都是增加社交支持的途径。

老年人跌倒是一个严重的健康问题,但通过创造安全的居住环境,培养良好的生活习惯、合理锻炼以及关注药物的使用,老年人可以有效降低跌倒风险。预防老年人跌倒,需要全社会共同努力,家人、社区、医疗机构都应积极参与,共同关心老年人的健康和安

(作者供职于广饶街道社区卫生服务中心卫生监督科)

过敏性疾病的诊断和报告解读

□刘娜

过敏性疾病是一类常见且复杂的免疫系统相关性疾病。本文将介绍过敏性疾病的诊断及如何解读报告。

过敏性疾病的诊断

病史:医生会询问患者是否有过敏史或家族史(遗传因素导致的过敏体质)。

临床症状:医生会记录患者的主要临床症状,有助于判断疾病的类型和严重程度。

体内试验:主要包括皮内试验、点刺试验、划痕试验、斑贴试验及支气管激发试验。其中,皮内试验和点刺试验较常用。

体外试验:采集患者的血液标本进行体外测试。这种方法广

泛应用于临床检测。过敏原检测主要是通过检测总IgE(免疫球蛋白E)和特异性IgE(IgE)的水平,帮助患者确定或排除过敏物质。

嗜酸性粒细胞计数可用于辅助诊断患者是否处于过敏状态。确诊:基于临床症状、检测结果等信息,医生会对疾病进行明确诊断,便于进行后续治疗。

报告解读

1.总IgE水平

IgE是一种抗体,参与免疫系统对抗过敏原的反应。报告中会标明患者的IgE水平,一般以“IU/ML”(国际单位/毫升)为单位。高水平的IgE可能意味着免疫系

统对某种过敏原产生了过度反应。

2.过敏原特异IgE抗体

报告中会列出患者对不同过敏原的IgE抗体水平。这些抗体与特定过敏原结合,是引发过敏反应的关键因素。报告会标注阳性或阴性,阳性表示患者对该过敏原过敏。

3.嗜酸性粒细胞计数
嗜酸性粒细胞是免疫系统的一类细胞,它们在过敏反应中起着重要作用。报告中的嗜酸性粒细胞计数可以反映炎症和过敏反应的程度。

临床意义

1.IgE水平与过敏反应

IgE水平的升高通常与过敏性疾病相关,特别是过敏性鼻炎和哮喘。高IgE水平可能表明免疫系统对过敏原产生了异常反应,从而导致过敏症状。

2.特异IgE抗体与过敏原
特异IgE抗体与过敏原结合,会形成过敏原-抗体复合物,激活免疫细胞而产生炎症介质。这些复合物在过敏反应再次进入体内时会引发过敏反应。

3.嗜酸性粒细胞计数与炎症
嗜酸性粒细胞计数的增加常常与炎症和过敏反应有关。它们释放过多的化学物质,导致组织炎症和损伤,引起一系列过敏症状。

报告出来后,患者要这么做

1.寻求专业医生的帮助
报告结果需要由专业的医生进行解读。医生会根据报告结果和患者的临床症状进行综合评估,确定治疗方案。

2.尽量避免接触过敏原
患者应尽量避免接触过敏原,减少过敏反应的发生。

3.过敏免疫治疗(免疫疗法)
对于严重过敏的患者,医生可能会考虑过敏免疫治疗。这是一种逐渐暴露患者于过敏原环境的治疗方法,增强免疫系统对过敏原的耐受性。

(作者供职于郑州市人民医院转化医学研究中心)

传染病防治卫生监督工作相关知识

□刘伟

秋冬季是传染病高发的季节,易发生流行性感冒、细菌性痢疾等。那么,对这些传染病的防治进行卫生监督,又有什么意义呢?

这项工作的职能是什么
传染病卫生监督主要是负责辖区内的医疗卫生预防接种、传染病的疫情控制、消毒隔离制度的执行、医疗废物的处置,以及病原微生物实验室安全管理等工作。

传染病防治卫生监督工作的主要内容是什么

1.疾病预防控制机构、接种单位预防接种的卫生监督
接种单位和人员的资质情况;接种单位疫苗公示、接种告知(询问)的情况;疫苗的接收、购进、分发、供应、使用登记和报告情况;预防接种异常反应或者疑似预防接种异常反应的处理和报告情况;疾病预防控制机构开展预防接种相关宣传、培训、技术指导等工作情况。

2.传染病疫情报告的卫生监督
建立传染病疫情报告的管理组织、制度情况;依法履行传染病疫情报告、日常管理和质量控制的情况;疾病预防控制机构及时对辖区内的传染病疫情信息进行审核确认,并开展疫情分析、调查与核实的情况;疾病预防控制机构依法履行与相关部门传染病疫情信息通报职责的情况。

3.医疗机构传染病疫情控制的卫生监督
建立传染病预检、分诊制度及落实情况;检查医疗卫生人员、就诊病人防护措施落实情况;感染性疾病科或分诊

点的设置和运行情况;发现传染病疫情时,按照规定对传染病病人、疑似传染病病人提供诊疗的情况;消毒隔离措施落实情况;对传染病病原体污染的污水、污物、场所和物品的消毒处理情况。

4.消毒隔离制度执行情况卫生监督
建立消毒管理组织、制度及落实情况;医疗卫生人员接受消毒技术培训、掌握消毒知识、执行消毒隔离制度的情况;执行用品、器械的消毒、灭菌情况;开展消毒与灭菌效果检测的情况;消毒产品进货查验、使用和管理情况;对传染病病人、疑似传染病病人的消毒隔离措施落实情况。

5.医疗废物处置情况的卫生监督
医疗废物管理组织、制度、应急方案的建立和落实情况;从事医疗废物分类收集、运送、暂时贮存、处置工作人员和管理人员的职业卫生安全培训和培训情况;医疗废物分类收集、转运、登记的情况;医疗废物暂时贮存的情况;医疗废物集中处置的医疗卫生机构与具有资质的医疗废物集中处置单位签订合同的情况;不具备集中处置医疗废物条件的医疗卫生机构按照有关部门的要求自行处置医疗废物的情况。

总的来说,传染病的卫生监督工作还是比较复杂的,这需要相关人员足够了解有关知识,这样才能确保卫生监督工作顺利进行。

(作者供职于单县卫生健康综合执法大队)