

夏季结石高发 五招预防

如果你经常腰痛,尤其在夏季炎热天气状况下疼痛加剧,一定要当心了。因为高温下经皮肤和呼吸道丢失的水分更多,而人体缺水可能引起尿液浓缩,使尿液中的矿物质沉积形成尿路结石。

结石喜欢找三种人,一是久坐不动喝水少的人,水喝得少,尿液得不到稀释,浓度增高的尿液结晶沉积后就容易形成结石;二是饮食结构不合理的人,例如过多食用含有草酸的食物(如菠菜、豆类、茶叶、葡萄等)容易造成草酸钙结石,经常食用含嘌呤丰富的食物(如动物内脏、海鲜等),蛋白质和脂肪摄入过多易形成草酸钙和磷酸钙结石,经常喝含糖量高的饮料易加速体内的水分流失,给结石创造了有利条件;三是患有尿路梗阻、先天性尿路畸形、老年性前列腺增生、甲状旁腺机能亢进、甲亢、皮质醇增多的患者易诱发结石形成。

尿路结石成因较为复杂,复发率也较高,预防尿路结石非常重要。

多喝水 夏季一般推荐健康成人每天喝1500-1700毫升水(大约3-4瓶矿泉水的样子),如果尿是清亮的淡黄色,说明身体不缺水。以前得过尿路结石的人,如果没有其他禁忌的话,建议每天喝2000-3000毫升水,对预防结石有一定的帮助。

调整饮食结构 水果和蔬菜中的水分丰富,可适当多吃一些。另外,要少喝可乐、果汁等含糖较高的饮料。

多运动,控制好体重 肥胖、超重会增加尿路结石的发病风险,建议大家适量锻炼、坚持锻炼。

做结石成分分析,指导预防 如果得过尿路结石,建议把排出的结石做个成分分析,请医生帮助制定有效的预防措施,例如尿酸盐结石



患者可以采取低嘌呤饮食,草酸盐结石患者应避免富含草酸的饮食。

定期体检,及时治疗 每年至少做一次泌尿系统的B超检查,常规体检时也别忘了检查尿常规、肾功能。另外就是及时治疗相关疾病,比如前面提到的尿路感染、甲状腺功能亢进等结石原发病。

广州医科大学第二附属医院器官移植科博士 刘路浩

空调吹来颈椎病

经常听到有人抱怨:颈椎疼、肩膀酸软、后背发麻。夏天高温炎热,躲在房间里吹空调好惬意,但长时间吹冷风容易导致颈椎病。

颈椎病多因外伤或感受风寒湿邪,以致筋骨劳伤、气血瘀滞。温度下降会引起颈部肌肉收缩,一般两边肌肉不可能收缩得一模一样,总有些不平衡,那就会拉得颈椎关节也不是原来的平衡状态了,肌肉里的血管也会被挤压变形,导致肌肉的供血不足。当肌肉收缩影响交感神经,还会引起交感系统的症状,如上身出很多汗、怕冷、恶心、胸闷、血压升高等。如果是颈部的血管受凉也会收缩,造成肌肉血供不足而导致颈椎病。从中医的角度来说,湿气重浊,侵入到人体,容易影响气血流动。气血流通不畅,瘀阻于某个部位,就会引起疼痛。其中寒湿阻络型较为常见,表现为头痛或后枕部疼痛,脖子僵硬、转头不灵活,一侧或两侧肩臂及手指酸胀痛麻,肌肤冷湿、畏寒喜热。

人的后脑勺正下方可以摸到一处凹陷,叫风府穴,是脑部最薄弱的地方之一,风邪袭人,往往从此而入。在风府两侧两寸的地方,各有一处凹陷像两个池子,这叫风池,也是风邪的入口。在第二椎节下两旁还有个穴位叫风门,不但是风邪的入口,而且是寒、湿、热等各种邪气入侵人体的门户。所以有句话说得好,叫做神仙也怕脑后风。因此,夏天也不可长时间的吹冷风,尤其是颈椎病患者更要避免直接接触冷风的机会。

主任医师 刘迈

干扰素治疗乙肝疗效稳定

目前,抗病毒药物应用比较多的是核苷(酸)类似物,其特点是能够快速抑制病毒复制,但随着治疗时间的延长,它的局限也日益明显:需要长期治疗,不能停药,随意停药有诱发肝衰竭的风险,同时治疗期间有耐药风险。研究发现,可以通过转换长效干扰素的治疗方案,争取e抗原或者s抗原转换,这意味着患者的治疗疗程大大缩短,疗效稳定可以长期停药。长效干扰素治

疗能够有效的降低肝硬化、肝癌的发生风险,在治疗后实现e抗原转换的患者这种风险大大降低,即使是没有实现e抗原转换的患者也能享有肝硬化、肝癌发生风险降低的获益。当然,并不是每位正在接受核苷(酸)类似物的患者接受长效干扰素治疗都能获得满意的疗效,但仍值得一试。

郑州大学第一附属医院感染性疾病科主任 余祖江

血液里进了气泡 快送高压氧治疗

气栓症又叫空气栓塞,是指因各种原因导致小气泡进入人的血液循环系统,堵塞在心脏、脑、肺、脊髓等部位的微细血管中,引起器官缺血缺氧。如果气泡堵塞在脑部血管称为脑气栓症,是脑中风的一种类型,临床表现为偏瘫、抽风、昏迷等;如果气泡堵塞在心脏引起心肌缺血、冠心病发作,就会出现胸痛、胸闷、气短等症状;如果气泡堵塞在肺血管,可导致肺栓塞,出现呼吸急促、胸痛、咯血等症状。气栓症属于内科急症,若救治不及时可能会遗留后遗症,甚至危及患者生命。

气栓症多在两种情况下发生。一是发生在手术中或医疗操作时,如心脏手术、肺手术、肝脏手术、血液透析、介入治疗、静脉输液等。手术或是静脉输液过程中,较多的气泡通过管道连接缝隙或破损的血管进入血液循环,随着血流从大血管流到小血管、微细

血管,最终堵塞直径较小的血管,引起血管对应的供血器官缺血缺氧。二是常规高压氧治疗或潜水时也有发生气栓症的可能。长期吸烟的人多有肺大泡,这样的人理论上是不能进入高压氧舱或是进行潜水的,而且肺大泡常常没有症状,容易被忽视。

治疗气栓症必须争分夺秒,主要靠高压氧和药物治疗。高压氧的“压”力越大,气体在液体中的溶解度也越大。生活中常见的碳酸饮料可口可乐,主要是利用增大压力将更多的二氧化碳溶解在水中。高压氧治疗的原理也是如此,经过对肺大泡的评估处理后,患者再次进舱加压,通常在气压升到3-5个大气压时,堵塞血管的气泡会被完全溶解在血液里。气泡没了,血管也就疏通了,器官又恢复了正常的血流和功能。

上海市第六人民医院南院高压氧舱主治医师 李琴

张医生信箱

眼睛划伤后 还能做白内障手术吗?

张医生:

我患有白内障,正准备去医院做白内障手术时,不小心被异物划伤了左眼角膜,现正在治疗中。请问我还能做白内障手术吗?

内蒙古读者 小陈

小陈:

外伤性白内障是晶体皮质在吸收过程中引起的囊膜增生混浊,炎症反应可波及视网膜和视神经,而虹膜粘连及新生血管又会引起继发性青光眼而损害视功能,因此,应及时治疗角膜划伤,以避免后期出现并发症。外伤后晶体仅有局限性混浊者,不要急于做白内障手术,因为医生难以判定损伤程度,可进一步观察。如果晶体皮质已全部混浊,皮质突出或游离到前房,应尽早施行手术并尽可能完全清除晶体皮质。如果晶体全部混浊,皮质未进入前房者,应控制炎症反应,待外伤性虹膜睫状体炎稳定后即可施行白内障手术。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。

邮箱:jtysjb@163.com

厨房油烟 对人体健康危害大

近年来,烹调油烟已经成为城市的公害之一,它所造成的污染不仅仅是环境问题,也严重威胁着人类的健康与生命。

在烹调过程中主要会产生由燃料燃烧所产生的污染,如二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物、悬浮颗粒等;由食料烹炸所产生的油脂、有机物质及其分解或裂解产物,如气体、液体、固体的混合物。这些油烟成分复杂,主要包括醛类、酮类、醇类、烃类、脂肪酸、芳香族化合物、酯类及杂环化合物等八类。此外,油烟中还含有苯并芘、挥发性亚硝酸、杂环胺类化合物等有毒致癌物质。研究表明,食用油和食物在高温下会发生裂解,产生有害物质超过300种,具有肺脏毒性、免疫毒性、遗传毒性以及潜在致癌性。当锅里油温升高到150℃以上时,油会发生复杂的化学变化,生成低级醛、酮和羧酸等物质,损伤呼吸系统,从而诱发肺癌。当油温升高到200℃以上时,会在食物中微量金属元素的催化作用下发生化学反应,生成过氧化物和氢过氧化物的混合物,其中含量较多的氢过氧化物可以导致人体细胞衰老,成为心脑血管病、脑血管病、直肠癌和肺癌等疾病的重要致病因子。

江西省赣州市疾控中心 卫生监督科 郑志鹏