

健康解读

# 喝水防治结石,有讲究 浓茶可乐尽量少喝点 喝水过量也会“中毒”



上班族即使不觉得口渴,也要记得定时喝水

上期,我们解读了有关肾结石的健康细节,提醒肾结石患者,要多喝水、多运动。这次,长沙南湖医院泌尿外科谢衡生教授补充说明,虽然喝水能防治结石,但到底怎么喝水,其实很有讲究。如果盲目过量喝水,还会加重病情。他提醒,常爱喝浓茶、爱喝可乐等碳酸饮料的人要注意,这种饮水习惯也会增加患结石的几率。

主持人:

谢衡生,长沙南湖医院泌尿外科教授。湖南泌尿腔镜专业委员会副主任委员,第一军医大学教授,现在长沙南湖医院常年坐诊。率先在湖南地区开展腹腔镜泌尿外科手术,钬激光腔内泌尿外科手术

谢教授说,现代人工作繁忙,生活节奏快,许多人经常到下班了也顾不上喝杯水。其实这种习惯很不好。特别是现在这个季节,是尿路结石(按照部位不同分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石)的高发期。因为气温比较高,人体的水分流失比较快,饮水量偏少容易造成尿液浓缩,体液中某些物质成分浓度相对过大而造成晶体沉淀,久之便形成结石。

因此,要避免患上尿路结石,最重要的是要多喝水,这样才能加快尿液排出,把在肾脏中沉淀和积聚的钙质、杂物排出体外,不致于形成结石。他特别提醒上班族,体内的水分会随时随地从不同途径流失,必须随时补充来保持平衡,即便不特别口渴,也不能把喝水忘在脑后。

尽量少喝浓茶、可乐等碳酸饮料

谢教授提醒大家,莫用碳酸饮料代替水。最新研究发现,可乐等碳酸饮料喝得太多会引发肾脏疾病。由于可乐中含有大量磷酸盐类,这种物质和肾结石及肾脏病有极大关联。可乐还会减少骨骼中的钙质,这很可能会增加肾结石、肾衰竭和其他肾脏疾病几率。

从健康的角度来说,也不提倡喝浓茶。草酸盐类泌尿道结石是临床上最常见的结石病,该类结石呈棕褐色、质坚硬,容易损伤泌尿系统引起血尿,危害性较大。与蔬菜水果相比,茶叶中含有较多的草酸,如果喝太多的浓茶,患结石的几率远远大于其他人群。

在水质的选取上,应少喝含矿物质较多的深井水、山泉水等“硬水”,因为矿物质摄入过多也被疑为结石产生的原因之一。

喝水过多也会中毒

喝水不仅能预防结石,也有一定的治疗作用。一般来说,如果肾结石很小,没有腰痛、血尿等症状,不是生长在肾盂等部位,可通过大量饮水促进结石排泄,并定期复查结石有无增大或移动。

但谢教授提醒,不是所有尿路结石患者都适用喝水排石法。如果结石直径超过1厘米,就会对泌尿系统造成较大的压力,甚至引起肾积水。这时,如果盲目多喝水只会加剧肾积水,加重症状。正常人如果喝水过量,同样也会“中毒”,肾脏不能及时将多余的水分排出体外,使得血液被稀释而引发疾病。

喝水时要小口小口地喝;运动时补水,最好量少次数多

那么到底要喝多少水,怎么喝水才能防结石?

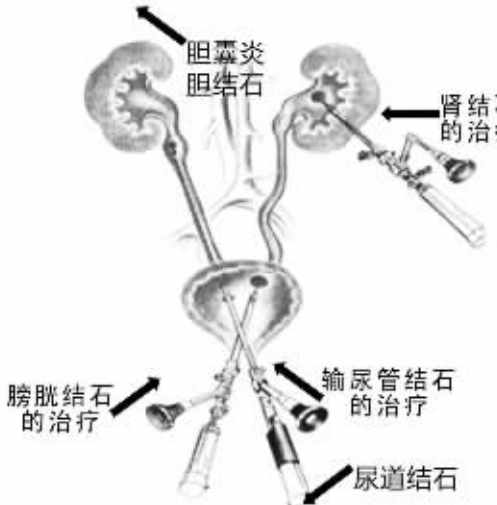
WHO(世界卫生组织)2003年提出的饮水标准是,在25摄氏度气温、空气湿度≤60%,且不进行任何运动的安静状态下,人每天的饮水量分别是:儿童1升;成年男性2.9升;成年女性2.2升,孕妇要达4.8升,哺乳期妇女3.3升。在高温或强体力劳动的情况下,不同群体的饮水量标准都要提高到4.5升/天。

每天饮水可分别于晨起、餐间、睡前。比如清晨起来空腹喝一杯白开水,既能补充细胞水分,又能降低血液粘稠度,利于排尿。为保持夜间尿量,睡前也可以饮水500毫升,排尿后再饮水300~500毫升。谢教授提醒,最好小口小口地喝水,因为饮水速度过猛对身体是非常不利的,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

在气候炎热的季节或大量运动、出汗后更应多饮水。运动时补水,最好的饮水方式是量少次数多,可以每20~30分钟喝一次,每次喝120~240毫升。

整理 刘玉锋

## 《专家会诊》6大微创技术“打”结石 美国「钬激光」精确“碎石”



钬激光碎石特点:

- 钬激光产生的高能脉冲能具备“高效碎石”和“精确切割”功能,适用于全泌尿系结石,对于结石(包括水化物及磷酸盐等)合并有软组织包裹、炎性息肉、狭窄等其他症状者,钬激光更为治疗首选。
- 钬激光“碎石成粉”,容易排净。
- 钬激光碎石位移小,回冲率低,对周围组织损伤小,安全性高。
- 可配合输尿管软镜回环到270度,让肾盂内无盲区,提高结石取净率。

专家忠告:打结石勿拖延

南湖医院结石中心的大多数结石患者都无停止服药,直接用新碎石设备击碎,解除输尿管痉挛,快速止痛,立见其影,已成功为5万余例结石患者解决疼痛、肾积水等结石并发症。

近来有一些从非专业医院转来的碎石失败的患者,因设备和技术落后等原因所导致,不成功的碎石对他们身体也造成了一定的伤害。我院郑重忠告病友,要选择有资质的专业正规医院进行碎石治疗,切忌盲目相信夸大效果的广告,乱服药物及不科学的治疗,导致病情延误。请患者谨慎选择医院,谨防上当受骗。

国务院津贴结石病专家亲诊

**卢文能 教授**



知名外科正教授,享受国务院特殊津贴,曾任湘雅附一医院外科主任,为卫生部内窥镜专业技术培训基地理论和操作教学指导教师,为中国医师协会内镜医师分会腹腔镜导师,现在我院外科结石中心常年工作。

**谢衡生 教授**



湖南泌尿腔镜专业委员会副主任委员,第一军医大学教授,首先在湖南地区开展腹腔镜泌尿外科手术,钬激光腔内泌尿外科手术,曾获军队科技进步成果奖一项,先后三次获第一军医大学优秀教学奖,在国家一、二级杂志发表论文多篇。

### 南湖医院结石中心专线: 0731-8208 8208

医院地址:长沙市天心区南湖路270号 网址:www.nhyy.cn  
乘车指南:市内乘804、908、601、101至长坡站下车;1、134、122、160、139、901至碧沙湖站下车。

新南湖路贯通啦,惠及百万长沙市民出行,同时曾治愈五万余例 结石病 的南湖医院以崭新面貌为省内外患者服务。

# 新南湖路 新南湖医院

## 庆祝“新南湖路”通车啦!

- ① 结石病免费B超普查;
  - ② 结石病住院手术免300元;
  - ③ 提前预约享受国务院津贴专家亲诊。
- 为方便各地市、州、县患者就诊节假日不休 活动截止10月10日,解释权归主办方。