

应对尿结石,早发现、早治疗

“尿结石应该是上了年纪的人才得的病”“患了尿结石,吃点药就能解决”“我平日里不痛不痒的,肯定没有尿结石问题”……说起尿结石,或许很多人都会这样想,但这恰恰是现代人对尿结石的认知误区。因尿路结石可以隐藏在泌尿系统的很多位置,且不同位置的症状不一,可以说结石非常“狡猾”,那我们在日常生活中该如何发现尿结石并正确处理呢?

1.尿结石到底是什么?

肾脏是人体产生尿液的地方,与输尿管、膀胱及尿道组成人体的“下水道”,把尿液排出体外。尿石症,就是在这条“下水道”任意部位产生了结石的症状,尿液排出受阻,对人们生活及健康造成了极大的困扰。

2.尿结石带来的危害有什么?

首先,较小的尿结石,容易磨伤尿路黏膜引发出血、肾绞痛,较大的结石长期压迫尿路黏膜容易导致上皮脱落、组织溃疡等症状;其次,尿结石容易引发尿路梗阻,导致肾积水,影响肾功能,严重者会导致尿毒症;最后,尿结石和尿路感染多会互为因果,相互作用,加重患者尿结石病情。

3.如何发现尿结石?

B超是最常用的方法,可以检查泌尿系统的结石,X线腹平片不仅能确定是否存在结石,还可以帮助医生判断结石的位置、特点和形态等。除了B超及X线腹平片,CT也是诊断泌尿系结石的一种重要手段,可以发现X线检测不到的过小或钙化程度不高的结石。

早日发现结石非常重要。如果不巧被检查出患了尿结石,要怎么办呢?

4.治疗尿结石的N种方法

微创治疗尿结石是当代医学的主流,包括输尿管软镜碎石术、经皮肾镜下碎石术、输尿管镜下取石术与膀胱镜/输尿管镜下碎石术、体外冲击波碎石术和药物排石,医生根据石头的位置大小选择合适的治疗方法等。

5.如何避免产生尿结石?

除了多喝水、控制高蛋白饮食外,在日常生活中注意生活习惯,也可以帮助尿结石患



者尽快康复或避免再次复发。首先,谨记不要憋尿。其次,增加运动,加快肾脏代谢。最后,养成定期体检的习惯,早发现,早治疗。

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病。有的患者因为腰腹部剧烈疼痛才发现有结石,有的患者因为出现血尿才发现有结石,还有一部分年纪较大的患者发生了排尿困难才知道有结石。最夸张的是,有些患者承受了剧烈、长时间的尿路“刀割样”疼痛,直到排尿中出现石头的那一刻才明白,原来尿痛的“真凶”竟是结石。应对结石,还是要早发现、早治疗为好。

长沙市望城区人民医院 胡瑾瑜

疝气手术后,怎样护理才不容易复发?

疝气,主要指机体内某些组织或者脏器脱离其正常的解剖位置,经先天或者后天产生的薄弱点以及缺损孔隙,进入另一部位,从而表现出的机体反应现象。该病对患者身心健康影响显著。当前,临床针对疝气的治疗有诸多方法,以手术治疗的实施较为普遍。但即使治疗获得理想效果,仍然需要配合展开高效护理操作,以防止疝气复发。

疝气术后近期护理

1.合理展开手术创口护理干预

对于疝气患者,在完成手术后,通常无需选择抗生素实施感染预防治疗。但需要确保手术创口敷料干燥清洁,需要及时展开换药工作。此外,需要认真监测患者脉搏、体温等情况,了解患者术后创口有无发生疼痛以及红肿等情况。如表现出创口感染问题,则需要立即入院完成对应处理。

2.合理展开手术创口疼痛护理干预

疝气手术患者在完成手术后,护理人员需要就其实际情况加以了解,合理使用束缚带对伤口实施固定,防止患者手术后表现出伤口牵扯痛情况。此外,在患者突然用力咳嗽以及活动期间,需要用手对手术创口轻压,以将腹部压力降低,从而缓解手术创口对患者造成的疼痛。针对手术创口表现出持续性疼痛的患者,可通过深呼吸活动将疼痛缓解,也可通过对肢体按摩,将疼痛缓解。应根据情形需要,遵医嘱采取镇痛药物治疗,禁止私自乱用药物。

3.合理展开阴囊水肿预防护理干预

如疝气手术在阴囊位置,由于此位置特殊,且较为松弛,所以如出现渗液以及渗血等系列问题,则会在阴囊中堆积,从而表现出阴囊水肿症状。对此,术后需要就阴囊水肿给予充分预防,密切注意术后创口是否发生渗液以及渗血等问题。如表现出创口血肿以及阴囊渗血等情况,则需要立即告知医务人员,通过专业医生指导,合理完成对应处理。

疝气术后远期护理

1.合理展开运动护理干预

护理人员依据患者身体恢复情况,引导患者进行适当运动,逐渐增加运动量,对运动类型加以明确,例如太极拳以及慢走等。此外,在手术后3个月内,禁止患者做造成腹压升高的动作,例如举重、用力排便、快跑以及骑车等。告知患者术后避免久坐,防止出现下肢血栓。

2.合理展开饮食护理干预

饮食需要做到富含蛋白质,例如饮食中摄入鸡蛋、鱼肉、牛奶等,通过进食此类食物,对手术创口愈合给予促进。此外,增加摄入富含粗纤维食物、蔬菜、水果,增加饮水量,以促进大便通畅。术后饮食避免辛辣、生冷刺激,防止疾病复发。

湘西土家族苗族自治州古丈县医院 门诊预检诊室 彭静

给髌部换个零件

走进人工髌关节置换术

前不久,王大爷在家门口跳广场舞时不小心滑倒了,摔在地上动弹不得,痛得直叫唤,大家急忙把他送到医院,拍片后医生说,王大爷股骨颈骨折了,得动手术。这么大把年纪了能动手术吗?术后还可以跳舞吗?王大爷心中充满了担忧和困惑。

没想到的是,王大爷住院2个礼拜后,竟然奇迹般地出现在街坊邻居的视线中,他在助行器的帮助下,走得毫不费力。王大爷高兴地说:“骨科医生给我这受伤的老腿换了个零件,再过段时间恢复好点,我又可以跟大伙一起跳广场舞、打太极了!”王大爷说的“给髌部换个零件”,是骨科医生给他做了个手术,叫做“全髌关节置换”。下面就让我们走进这神奇的全髌关节置换手术吧!

什么叫髌关节置换术?

人体的髌关节是由髌骨跟股骨头组成,人工髌关节置换就是用人造的髌骨跟股骨头替换受损的髌关节,恢复正常髌关节的活动跟功能。

哪些人需要做人工髌关节置换术?

髌关节置换术可有效治疗各种终末期的髌关节疾病,比如老年人股骨颈骨折、晚期的股骨头坏死、髌关节骨关节炎、类风湿性关节炎、先天性髌关节脱位、髌关节结核、髌关节周围骨肿瘤等各种终末期的髌关节疾病。

髌关节手术成熟吗?术后恢复好吗?

髌关节置换手术听起来创伤很大,其实随着医学水平的进步,髌关节置换已经是很成熟的技术。一个经验丰富的关节外科医生1个小时左右就可以完成一例常规的全髌关节置换手术,患者术后1天就可以下地,2周左右出院。随着对快速康复理念的深入理解,患者在术后可以很快地恢复到接近以前关节功能状态。不仅可以正常行走,跳广场舞、打太极、游泳、骑车、旅游都不在话下,能够很快回到正常的生活状态。

人工关节能用多久?

一般来说,假体一般可以使用15~20年左右,只有极少数的

患者,因为并发症的发生需要早期进行翻修手术,随着手术技术的不断提高,材料冶金学、假体摩擦界面、假体固定技术的发展,人工髌关节的使用寿命会越来越长。

术后怎么保养人工关节?

人工髌关节置换手术后,一般强度的活动不需要特别限制,推荐散步、游泳、太极拳、自行车、高尔夫球等运动。髌关节后外侧入路的患者应避免过度内收内旋及屈曲超过90度,避免过度下蹲,翘二郎腿,防止关节脱位。避免参加高冲击的活动,比如跑步、羽毛球、篮球、足球及重体力劳动,避免人工关节使用寿命缩短,翻修的风险增加。

人工关节费用高吗?

目前湖南各个医院按照湖南省医疗保障局要求,已全面执行人工关节国家带量采购政策,假体费用下降约80%,从2022年中旬开始,关节置换患者都能享受到这优惠政策。

永州市江华县人民医院 骨科 唐炜