

# 泌尿系结石应早就医、早干预

泌尿系结石是临幊上较为常见的疾病，临幊症状主要包括腰腹部疼痛、尿频、尿痛，以及排尿困难等。如未能及时治疗，可能会引起患者泌尿系功能损害、感染，严重者可导致尿毒症。因此，日常生活中要积极预防泌尿系结石的产生；一旦患上泌尿系结石，一定要尽早就医，积极干预。

## 如何预防泌尿系结石？

1. 合理膳食 研究发现，泌尿系结石与饮食结构不均衡有着密切联系，不健康饮食是导致泌尿系结石的主要原因。这就需要我们在日常生活中形成健康的饮食习惯，确保营养均衡，减少不健康食物的摄入。

2. 多饮水 泌尿系统疾病的发生与饮水量较少有关，在饮水量少的情况下，尿量也会有所减少，而尿液浓度会明显上升，这就会导致身体中的代谢废物不能及时排出，导致泌尿系结石的发生。因此，多饮水可以有效预防泌尿系结石的发生，每天饮水量需达2000毫升以上。

3. 避免泌尿系感染 如果泌尿系出现感染，那么，泌尿系结石的发生概率便会明显增加。因此，日常生活中应该用积极预防和治疗泌尿系感染。

4. 适度锻炼 泌尿性结石的

发生与身体素质有一定的关系，在身体素质低下的情况下，泌尿系结石的发生概率将会明显上升。因此，日常生活中应适当参加体育锻炼，提高机体免疫力，预防泌尿系结石的发生。

## 泌尿系结石如何治疗？

1. 一般治疗 如过结石的直径不超过4毫米，并且患者未发生尿路感染和肾功能受损不大的情况下，可以采用多喝水、多运动的方式促进结石排出，一般来讲，每日饮水量在2000~3000毫升为宜。

2. 药物治疗 如果结石直径不超过5毫米，但一般治疗方法不能将其排出体外时，可以使用药物促进排石，其中，口服溶石药物便是一种比较有效的方式。

3. 体外碎石 体外碎石主要是结合体外冲击波，使患者身体中的结石进行分解，形成小碎粒，然后再使用药物，使其排出体外。



很多患者担心该方法会对身体造成不良影响，其实，体外碎石不会对人体产生损伤，具有较高的安全系数。

4. 手术治疗 如果结石体积相对较大，则需要结合手术方式进行治疗。目前，手术方式主要有经皮肾镜、输尿管镜等内窥镜微创手术方法，或使用激光设备将结石击碎以后将其取出，手术创伤小，恢复快。

浏阳市集里医院  
结石微创外科 刘炼

## 服用甲减药物不能随意停药

甲减即甲状腺功能减退症，是由于甲状腺激素合成和分泌减少或组织作用减弱导致的全身代谢减低的综合征，可分为临床甲减和亚临床甲减两大类。主要表现为畏寒、乏力、水肿、嗜睡、记忆力减退、少汗、体重增加、便秘，女性月经紊乱、不孕、皮肤干燥、脱发、贫血等。若不及时治疗，可累及心脏等重要器官，重症患者可出现黏液性水肿昏迷。那么，甲减该如何服药才能够取得更好的疗效呢？

首先要摆正心态。部分患者对病情不了解，过分着急，病急乱投医，以致延误病情。因此，患者应首先摆正心态，让医生充分了解自身病情、病因及相关情况，积极配合医生治疗，甲减是可控的。

目前，治疗甲减的药物首选为左甲状腺素钠片（商品名为优甲乐），服用该药物时应注意以下事项：1) 空腹服用，最好是早餐前1小时服用。如不能早餐前1小时服用，也可选择睡前服用。2) 若服用后出现不良反应，也可分次口服。若需要同时服用其它药物，需间隔4小时以上，且与牛奶、豆类食品至少间隔4小时。3) 定期复查，一般服药初期每4~6周复查一次甲状腺功能，达标后至少6~12月复查一次。4) 如果服药期间出现过敏、心悸、心率过速、胸痛、多汗、失眠、腹泻等症状，应及时就医。

总之，甲减并不可怕，治疗也不复杂，但关键是要正确服用药物，坚持长期服药，不能随意停药，特别是在症状缓解时。服药过程中要随时关注自身变化，定期前往医院复查，医生会根据具体情况对药物酌情进行调整，使甲减得到有效控制。

湖南省永顺县人民医院  
内分泌科 郑芸

## 高血压肾损害该如何治疗？

高血压导致的肾损害主要是指由原发性高血压造成的肾脏功能、结构损害。高血压肾损害早期，患者往往会表现出尿液增多，颜色较淡；随着病情加重，会出现蛋白尿、血尿，并且出现肾功能恶化和管型尿。一旦出现上述症状，需立即去医院检查，尽量控制血压，否则会加重肾损害。如果病情没有得到有效控制，会诱发肾功能衰竭，同时引起患者血压升高、心率减慢、倦怠、贫血等多种症状。一旦确诊为高血压肾损害，一定要积极治疗。

1. 饮食治疗 患者应注意休息，避免久站、久坐，因为久站、久坐会加重肾损伤，白天、下午最好平卧休息。同时加强营养，多摄入优质蛋白质，尤其是优质动物蛋白，如鱼、肉、鸡蛋、牛奶等。不食用豆奶、豆浆、豆腐等，因为这些植物蛋白属于大分子，不能通过肾脏排出。同时控制好盐的摄入量，每天不可超过4克。

2. 药物治疗 不存在禁忌证的情况下，这类患者应首选沙坦类药物以及普利类药物，不仅能有效控制血压，还能降低尿蛋白，实现对肾功能的有效保护。在血压难以有效控制的情况下，可以联合使用钙离子通道阻滞剂，如非洛地平。如患者出现水肿，还可联合使用利尿剂。

3. 透析治疗 如患者的肾功能受损严重，甚至已经进入尿毒症期，应展开透析治疗，以及时排出身体中的肌酐、尿素氮等代谢产物。

总之，对于高血压导致的肾损伤患者，应形成良好饮食习惯，利用药物控制好血压，尽量延缓肾损害的进展过程。

湖南省衡阳市联勤保障部队  
第九二二医院肾内科 邹放君

## 含片、舌下片、分散片、泡腾片、缓释片你会服用吗？

含片、舌下片、分散片、泡腾片、缓释片都属于片剂类药物，携带和使用比较方便，成本低，分剂量也非常准确，是临幊上常用药物剂型，但这些片剂，你会正确服用吗？

**含片** 含片是含于口腔中缓缓产生局部或全身作用的片剂，如润喉片，主要起局部消炎、杀菌、收敛、止痛或麻醉作用。服用含片时，应像吃糖一样，让其在口中缓慢溶化，尽量不要咀嚼和吞咽，服用后30分钟内，不要进食和喝水。

**舌下片** 舌下片是通过舌下黏膜毛细血管直接吸收而发挥全身作用的片剂，主要适用于一些急症的治疗，如缓解心绞痛的硝酸甘油片，使用时将药片置于舌下，用舌轻轻按压，可迅速发挥药效。舌下片

不可吞服、咀嚼，服用时最好半卧或半坐位。

**分散片** 分散片是指在水中能迅速崩解并均匀分散成混悬状态的片剂，也可直接服用，比如阿奇霉素分散片，可直接服用，也可用水溶解后服用。

**泡腾片** 泡腾片是指含有碳酸氢钠和有机酸，遇水可溶解，并可产生大量二氧化碳气体，呈现泡腾状，如维生素C泡腾片。泡腾片服用时，应等气泡冒完后再服用，切勿直接服用。

**缓释片** 缓释片是指在规定的释放介质中缓慢地非恒速释放药物，具有服药次数少、作用时间长、毒副作用少的特点，如美托洛尔缓释片。缓释片一般不能掰开服用，有划痕的才能掰开使用。

湖南省张家界市人民医院  
药剂科 张学

