

尘肺病 要怎么治?

尘肺病是以肺组织弥漫性纤维化为主的一组肺部疾病的统称，主要是由于长期吸入不同致病性的生产性粉尘并在肺内滞留而引起的，严重影响患者的生活质量。那么，尘肺病究竟该如何治疗呢？

当肺部吸入粉尘颗粒后，由于机体的自我保护功能，肺组织的巨噬细胞会将粉尘吞噬，然后通过肺泡表面的活性物质和肺泡的驰张运动，将巨噬细胞吞噬的粉尘颗粒转移到具有纤维细胞的支气管粘膜上皮表面，再以痰的形式排出体外。然而，当进入呼吸系统的粉尘超过了上述自洁能力时，一部分被吞噬的粉尘颗粒将会被带到肺泡间隔，导致肺纤维化等病理改变。尘肺病的主要表现是咳嗽、咳痰、胸痛和呼吸困难。目前，临床治疗尘肺病主要有以下几种方法。

是一般治疗。即尽快脱离原来的环境，参与健康监护，进行自我管理，包括戒烟、避免生活性或职业性粉尘接触、加强营养等。

二是药物治疗。包括平喘、化痰、止咳和抗肺纤维化的相关药物。代表药物有氨茶碱、沙美特罗、乙酰半胱氨酸、汉防己甲素片等。选择药物要遵医嘱，有针对性地选择药物进行治疗。

三是手术治疗。主要是针对终末期的肺部尘病患者，或采用



药物治疗效果无效者，通过肺移植改善生活质量，延长寿命。据统计，肺移植后患者5年生存率为50%~56%。

四是其他治疗，包括肺灌洗治疗和肺康复治疗。肺灌洗治疗是目前治疗尘肺病最可行的一种方法，通过将药物灌入到患者肺部，清除肺泡腔内的有害粉尘和大量能分泌致纤维化介质的尘细胞，起到缓解病情、提高患者生活质量的目标。肺康复治疗是指通过呼吸肌训练、心理干预、健康教育、合理营养等多学科综合干预措施，改善呼吸功能，减少临床症状，最大限度地提高患者的生活质量，实现带病延年生存目标。尘肺病肺康复治疗是与尘肺临床医学治疗并重的一种系统治疗。

尘肺病病因明确，是完全可以预防和控制，但目前仍是危害最严重和最常见的职业病，我们应共同携手做好尘肺的三级预防措施，牢记粉尘防治八字方针，让“天下无尘，自由呼吸”。

常德市石门县中医医院
呼吸内科 章友贵

浅谈尿结石防治

尿结石是泌尿系结石的俗称，是泌尿系统常见的疾病之一，根据其解剖位置的不同，泌尿系统结石可分为上尿路结石（包括肾结石、输尿管结石）和下尿路结石（包括膀胱结石和尿道结石），本文就尿结石的治疗和预防进行简单阐述。

尿结石有哪些症状？

肾结石较大的平时没有特别明显的表现，往往是在活动之后，腰部出现钝痛。如结石堵塞肾孟口，可引起肾绞痛；如引起慢性肾积水，平时也没有明显症状，往往在体检时才被发现；如并发感染，可引起腰痛，甚至腰部肿大，发热。如果肾结石较小，掉入输尿管就会形成输尿管结石，会引起输尿管剧烈蠕动、梗阻，引起腰腹部疼痛。结石位于输尿管下段，除腰腹部疼痛外，还可引起尿频、尿急、尿不尽等症状。如果男性患者感觉排尿时尿道和阴茎头部明显疼痛感，排尿中断，但改变体位后又能排出尿液，往往是膀胱结石的表现。另外，尿结石最常见的症状之一还有血尿，通常表现为肉眼或镜下血尿，肉眼血尿是指外观尿液像洗肉水样，镜下血尿是尿液外观大致正常，而做尿常规

检查时可见红细胞。一般来说，结石越小，症状反而越明显。

尿结石该如何治疗？

当结石的直径小于0.6厘米，表面比较光滑时，可采用保守治疗，多饮水，多做跳跃运动，或者口服排石中药，大部分患者的结石能顺利排出。

对于输尿管结石，以及直径小于2厘米的肾结石，在结石下段无狭窄、无感染的情况下，可以选择体外冲击波碎石。碎石后经常变换体位，同时轻叩患肾区，可以促进结石的排出。另外，建议每次排尿时将尿液留于玻璃瓶内，用纱布过滤，观察结石的排出情况。体外冲击波碎石虽然简便，但仍有许多禁忌及并发症，如结石下方有梗阻、肥胖、妊娠、合并泌尿系感染者等不适宜，术后可能出现排石痛。较大的结石破碎后积于输尿管，可形成“石街”，加重梗阻，有的患者需反复多次碎石。

肾结石大于2厘米，或输尿管上段结石，可行经皮肾术碎石、取石。也就是经腰部在肾上建立一个小通道，应用弹道、超声、激光等，将结石破碎再冲洗出来或钳夹出来，目前常用的是钬激光

光碎石。除经皮肾术外，许多肾及输尿管上段结石被采用或联合用输尿管软镜进行碎石，创伤更少，清除率更高。

膀胱结石，输尿管中、下段的结石，除体外冲击波碎石外，常选择输尿管硬镜下激光碎石，因为是经人体自然腔道，所以创伤较小。

如何预防尿结石？

一是多饮水，维持每日的尿量在2000毫升以上。大量饮水不仅可以促使小结石排出，还可能使尿液得到稀释，防止尿结石形成，延缓结石增长速度，预防感染。二是多运动，运动以跑步、跳绳为佳，可以促进新陈代谢，间接促进尿液生成及排出，预防结石生成以及小结石的排出。三是调整饮食，根据结石的成分和患者的具体体质，针对性地调整饮食，一般来说，如果是草酸钙结石，一定要限制浓茶、菠菜、花生等高草酸食物摄入，避免大量服用维生素C；如果是尿酸结石，就要避免浓肉汤、动物内脏、啤酒等高嘌呤饮食，以减少尿酸生成。

湖南省湘乡市中医医院
外科 杨毅

肾虚型胎动不安如何调理？

胎动不安是指妊娠期间出现腰酸、腹痛、小腹下坠，或伴有阴道少量流血的现象。近年来，因生活节奏的加快，生活方式和社会环境的改变，女性在社会中的地位逐渐升高，随之而来的社会压力也日益增加。另因“三胎政策”放开后，孕妇年龄相对偏大，胎动不安的发病率居高不下，现已逐渐成为妇科常见疾病，威胁产妇健康。

中医药安胎历史悠久，经验丰富，内容丰富，从整体观辩证论治本病疗效确切、安全，逐渐为患者所接受。若胎动不安不能得到及时有效的救治，会引起堕胎、小产等情况。女性在妊娠过程中如出现有流产迹象，及时用安胎药进行治疗，可以使腰部酸痛现象逐渐消失，阴道出血情况也逐渐停止，可以起到保胎的目的。胎动不安的原因有很多，其中，肾虚导致的胎动不安最为常见，主要是因为妊娠妇女素体肾气不足或孕后过多房事而导致肾气消耗所致。本文将浅谈胎动不安肾虚症如何安胎。

中医认为孕育胎儿之气，与肾气有着极其密切的关系。肾为先天之本，直接为胎孕提供物质基础，肾气的盛衰直接关系到孕期是否顺利，胎儿是否能够健康顺利的生长发育。所以，我国古代中医思想中，肾气对于妊娠来说是十分重要的，如肾气虚，冲任不固，胎失所系，便会出现腰酸腹痛、阴道流血等情况，中医可以从以下几个方面调理胎动不安。

1. 中药调理 寿胎丸加减以补肾益气、固肾安胎。该方重用菟丝子补肾，桑寄生养血强筋骨安胎，续断、阿胶均为补肾之药，全方共奏补肾助阳、固肾安胎之效。

2. 穴位贴敷 取菟丝子、桑寄生各15克，续断、杜仲、陈皮、砂仁各10克，将上述药加工成外敷贴，选双侧肾俞、三阴交、神阙等穴外敷，每日1次，每次敷2小时。

3. 药膳调理 取桑寄生、杜仲各10克，阿胶5克，鸡蛋2个。将桑寄生、杜仲加水煎取浓汁，阿胶烊化，鸡蛋敲破，倾入碗中，加入前药，搅匀，蒸熟食用。

胎动不安是临床常见的妊娠表现之一，对于妊娠妇女来说不容忽视，要谨慎面对，积极采用中医的方式进行调养，扶正固本，保障母胎安全。但是，如果因胎元有缺陷而致胎动不安者，胚胎不能成形，则不宜进行保胎治疗。

湖南省溆浦县中医医院
中医妇科 黄慧