

了解肾结石常见病因 科学预防和治疗

肾结石发生后不仅影响患者的日常工作和生活，肾功能也会受到较大损害。那么，哪些原因会引起肾结石？怎样治疗？我们一起来了解一下。

肾结石常见症状

一般说来，肾结石患者常有以下症状：

腰痛 肾结石是一些晶体物质聚集在肾脏体内，继而引发疼痛、腰酸以及恶心呕吐等症状。有关资料显示，腰痛是肾结石患者最为常见症状之一，一般发生在肾结石患者运动之后或者睡觉之后。肾结石患者的腰痛症状多发生在腰部一侧，疼痛类型为：刀割样。肾结石患者在腰痛期间会伴有大腿内侧疼痛或下腹部疼痛等症状。部分肾结石患者仅仅出现轻微的腰背酸痛感，在适当休息一段时间后，上述症状逐渐消失。

血尿 大部分肾结石患者会出现血尿症状，少部分肾结石患者肉眼可见血尿症状，大部分肾结石患者均需要经过化验才能发现血尿。

肾积水 如果肾结石将输尿管堵死之后，尿液将无法正常排出，继而使得尿液聚集于肾脏内，最终引发肾积水。

发烧 如果肾结石患者为感染型，那么会出现细菌感染的情况，就会表现出发烧症状。如果结石体积比较大，导致尿液无法顺利排

出，而此时细菌遗留在肾脏内，若未能及时开展对症治疗措施，将会引发败血症，严重威胁肾结石患者的生命健康安全。

无症状 调查研究显示，部分肾结石患者确诊后并未出现任何上述症状，此类肾结石患者属于无症状。

肾结石常见原因

人体代谢异常 一般情况下，人体如果出现代谢异常情况，那么患者极有可能患上肾结石。泌尿系统专家认为，结石的种类比较多，可根据肾结石成分来分析人体代谢异常的具体情况。人体代谢产物的异常成分有尿酸、钙、草酸等，如果上述物质过多聚集于人体肾脏内，便会形成肾结石。

药物影响 有关数据指出，如果过量摄取含有结石成分的药物，会诱发肾结石；部分药物成分会加速结石形成，如维生素D。

局部因素影响 如果人体尿路系统出现问题，也有可能诱发肾结石，比如尿路感染及尿路存在异物。

水量因素 调查研究显示，每日尿量次数少及尿量不多会导致肾结石的发生。如果人们每天可以摄取8杯水（大概1200毫升），那么患

肾结石的概率降低20%。有研究认为，长期在温度比较高的环境中工作也极易发生肾结石，因为此类人群体液丢失过多，从而诱发肾结石。

饮料因素 如果机体长期摄取碳酸饮料，罹患肾结石的概率会显著上升。主要原因在于碳酸饮料中富含大量果糖及磷酸盐，会导致机体血钙水平日益下降，而尿钙排泄增多。

茶因素 有关研究指出，喜欢饮茶（尤其是绿茶）的人群发生肾结石的几率比不喜欢饮茶的人群更高。这是为什么呢？因为大量饮茶会增加人体内的草酸成分，草酸与食物中的钙结合之后会形成草酸钙，而结石的主要成分为草酸钙。除此之外，不建议饭后立即喝茶，因为茶水中富含碱性茶碱，而人体胃酸偏酸性，如果饭后立即喝茶会稀释胃酸，最终抑制胃酸分泌，不利于消化。

饮食肥厚 饮食肥厚指的是摄取高脂肪类精制碳水化合物。高脂肪类食物中含有大量蔗糖，蔗糖会增加钙吸收，从而诱发肾结石。

肾结石治疗方法

饮食治疗 第一，建议肾结石



患者每日多喝水，尤其是在早上起来以后大量喝水，从而加速尿液排泄；第二，最好不要老是喝碳酸饮料。如果患者已经确诊为肾结石，那么喝碳酸饮料的频率应该控制在半个月一次或者干脆戒掉；第三，减少摄取高脂肪类的精制碳水化合物，适当增加新鲜蔬菜和水果的摄取比例。

药物治疗 如果在调整饮食之后，肾结石患者仍然未能取得良好效果，此时可考虑用药治疗。目前来看，常用的治疗肾结石患者药物有：柠檬酸钾类药物、噻嗪类利尿药物、钙通道阻滞剂药物、金钱草和鸡内金等中草药。

手术治疗 常见的手术治疗方法有体外冲击波碎石术、输尿管镜取石术、经皮肾镜碎石术。手术治疗时，医生需根据结石的大小、结石的具体位置、患者的身体状况以及结石的具体组成成分等选择合适的手术方式。

广西壮族自治区百色市人民医院
万光阳

科学认识脑卒中



的因素（年龄、性别、种族、家族遗传性等）和可以干预的危险因素。可干预的危险因素包括吸烟、酗酒、肥胖、不合理膳食、运动缺乏、高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、颈动脉狭窄、心理因素等。预防脑卒中发生或复发，可通过积极控制可干预因素来实现。

一、预防并控制四高（高血压、高血脂、高血糖、高体重）

1. 防治高血压：高血压是脑卒中的兄弟病，积极的降压措施可以大幅度降低脑卒中的发生率。需要降压治疗者，应根据患者特点及药物耐受性进行个体化治疗，要求遵医嘱，规律服用降压药，减少钠摄入、补充饮食中钾摄入、在训练计划指导下增加锻炼以及限酒。

2. 控制血脂：血脂异常与动脉

粥样硬化和脑卒中密切相关，血脂异常增高会增加血液循环的阻力，加速脑动脉硬化的发生。大多数人可以通过饮食和运动控制血脂水平，比如减少蛋黄摄入、避免食用动物内脏等。

3. 监测血糖：糖尿病可导致脑部微小血管和大血管病变，血糖高会加重脑卒中患者脑细胞损伤程度。血糖指标的检测应扩展到糖化血红蛋白的测量，它可以更好地反映糖尿病患者的血糖控制状况。通过生活方式改变，营养治疗、运动治疗、药物治疗等方式使血糖控制达标。

4. 控制体重：肥胖人群易患心脑血管疾病。理想体重指数为18.5~24.9，计算方法为体重（千克）/身高（米²），建议将其控制在25以下，以降低患心血管疾病和代谢综合征的风险。超重和肥胖者可通过健康的生活方式、控制饮食、增加体力活动等措施减轻体重。

5. 倡导健康生活方式：建议在满足每天必需营养需要的基础上控制总能量摄入；合理选择各营养要素的构成比例、控制糖和盐的摄入量；建议多吃水果、蔬菜、坚果和豆类、全谷物、低脂乳制品；戒烟（减少尼古丁暴露）、限酒；坚

持规律的适度代谢运动，老年人应以慢跑、太极拳等患者缓和的有氧运动为主，必要时调整运动计划，实行医疗监督；注意休息，避免过度劳累，保证充足的睡眠。

三、卒中后加强康复护理预防复发

关注既往脑卒中或短暂性脑缺血发作（TIA）病史，对于非心源性栓塞性缺血性卒中患者，建议遵医嘱口服抗血小板药物预防脑卒中复发。对于已发生过一次或多次脑卒中患者，给予早期诊断早期治疗、加强康复护理、防止病情加重。

此外，对于脑卒中疾病，时间就是生命，及时发现早期症状也就是脑卒中的识别也很重要，请记得牢记两句口诀：中风120，BE FAST——快速识别脑卒中

中风120——1看1张脸，是否有不对称、口角歪斜；2查2只胳膊，是否能平行举起、是否存在单侧无力；0（聆）听语言，是否存在言语不清，表达困难。有上述任何突发症状快打120。

BE FAST——Balance 难平衡、Eyes 看不清、Face 面不正、Arms 臂不平衡、Speech 语不灵、Time 时间。发生以上任何症状请立即拨打120。

广西壮族自治区江滨医院 韦志慧

冬季是心脑血管意外发生的高发季节，原因是寒冷会影响血管收缩，使体表血管的弹性降低，血管血流阻力增大，容易导致血压升高，进而导致脑血管破裂出血。特别是本来就有血管狭窄病变的老年患者，更容易发生脑供血不足，引发脑卒中。当然，若夏季出汗多，室内外温差变化大，也易诱发脑卒中，同样需要重视。

那么，应该怎样预防脑卒中的发生或复发呢？

脑卒中危险因素分为不可干预