

肾结石

这些不得不说的事情

肾结石是我国泌尿外科较为常见的疾病，发病早期并不会有明显的症状，加之人们对此种疾病缺乏了解，极易错过最佳的治疗期。而肾结石不仅会给患者带来疼痛、感染、排尿困难等一系列问题，严重的还会直接导致患者出现血尿症状，威胁到患者的生命安全。让我们一起走进超声科，聊一聊肾结石的那些事儿。

肾结石形成的原因

肾结石是晶体物质在人体肾脏部位异常积聚所造成的疾病，隶属泌尿外科，是常见的疾病。它多发生在青壮年男性中，左肾与右肾发病率并没有明显差异，这些矿物质沉积形成的小固体物质可以在尿路系统中任何一个部位形成，包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。

肾结石的症状

肾结石的症状因结石的大小和位置而异。肾结石通常引起腰部剧烈疼痛，可能向下传至腹股沟和大腿内侧；尿液可能出现血尿（尿液呈红色或粉红色）、浑浊或异味；患者可能感到频繁的排尿，并且有紧迫感；某些肾结石患者可能伴随恶心和呕吐；结石阻塞尿液流动，增加尿路感染的风险，表现为尿频、尿痛和发烧等症状。

超声检测肾结石

超声检查是一种无创的检查方法，通过超声波可视化内部器官，包括肾脏和尿路系统。对于肾结石的诊断，超声图像可以显示结石的大小和位置，帮助医生了解结石所在部位；可以显示结石的形状、密度和组织特征，有助于判断结石的类型，如草酸钙结石、尿酸结石等；还可以评估是否存在尿路梗阻、积水或感染等并发症。超声检查适用于绝大多数肾结石患者，包括孕妇和儿童等。

肾结石的预防和治疗

多喝水是预防肾结石的关键，保持足够的水分可以稀释尿液中的矿物质，减少结石形成的风险；控制高盐、高蛋白和高草酸盐的饮食，增加摄入富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜和全谷类食品；根据肾结石的类型和大小，医生可能会

推荐使用药物来帮助溶解结石或减少结石的形成；对于较大的肾结石，可能需要采取物理治疗方法，如体外冲击波碎石术（ESWL）或经导管肾内碎石术（PCNL）；对于特别大或无法通过其他方法治疗的结石，可能需要进行手术切除。

通过超声检查的技术，我们能够及时发现和了解肾结石的情况，选择合适的治疗方法。同时，我们也要意识到肾结石的预防至关重要，如保持良好的饮食习惯、多喝水、定期监测身体健康状况等预防措施。如果发现自己出现了肾结石相关的症状，应尽早进行超声检查以确认诊断并获得及时治疗。通过科学的预防和正确的治疗，可以更好地保护泌尿系统的健康，享受美好的生活。

湖南省桃源县人民医院
超声科 叶浩

消化性溃疡 要管住“口”

消化性溃疡是一种常见的胃肠道疾病，严重时可能引发胃痛、消化不良和出血等症状，对患者的生活质量产生不小的影响。在日常生活中合理的饮食护理对于缓解疼痛、减轻炎症并加速溃疡的愈合起着重要作用。

选择容易消化的食物

低脂饮食 避免摄入过多油腻和高脂肪食物，如炸鸡、炸薯条、猪肉等。可选择低脂鱼类（鲑鱼、三文鱼等）、豆类（豆腐、豆浆等）和瘦肉（鸡胸肉、瘦牛肉等）作为健康蛋白质的来源。

蔬菜水果 患者可以多吃一些容易咀嚼和消化的蔬菜和水果，如煮熟的胡萝卜、南瓜、蔬菜泥以及熟透的香蕉、熟软的梨子等，以减少胃的负担。

温软食物 选择容易消化的全谷类食物，如煮熟的燕麦粥、稀饭、软面包、小米粥等。避免吃硬皮的谷类或粗糙谷类，如全麦面包、糙米等。

细嚼慢咽 避免急食，咀嚼可增加唾液分泌能稀释和中和胃酸，并具有提高黏膜屏障作用。

均衡营养 确保摄入足够的营养素，包括蛋白质、维生素和矿物质。可以添加嫩煮的蔬菜、煮鸡蛋、温和的鱼肉等来补充营养。

避免刺激性食物

辛辣食品 辛辣食物如辣椒、花椒等会加重溃疡症状，应避免或限制摄入。

咖啡和茶 咖啡因和鞣酸是导致胃酸分泌增多的物质，所以咖啡和浓茶应尽量减少喝或避免。

酸性食品 柑橘类水果（柠檬、橙子）、酸奶等酸性食物容易刺激胃黏膜，增加疼痛感。患者可以选择其他水果或温和的饮品。

定时进餐，少食多餐

定时进餐 保持规律的饮食时间，避免长时间空腹或暴饮暴食，有助于稳定胃酸分泌。

少食多餐 每次进食量要适量，避免一次吃得太多。将食物分为5-6次，每天平均进食，减轻胃部负担。

戒烟限酒，保持饮食规律

戒烟 吸烟会增加溃疡形成和恶化的风险，患者应尽量戒烟或限制吸烟，以提高疾病管理效果。

限酒 过量饮酒会对胃黏膜产生刺激，容易导致溃疡症状加重。限制酒精摄入量有助于减轻不适感。

保持饮食规律 避免过度饥饿或暴饮暴食，保持饮食规律有助于胃肠道的正常消化功能。

总而言之，对于消化性溃疡患者来说，其饮食对于病情的影响是非常大的。通过科学的饮食护理，患者可以缓解消化性溃疡的症状，并促进溃疡的愈合。消化性溃疡患者吃富含蛋白质、维生素的食物较好，饮食宜温暖、清淡、易消化，建议少食多餐，避免刺激性饮食。如消化性溃疡合并出血、穿孔，应禁食，待病情稳定后逐渐恢复饮食。建议患者在饮食方面咨询专业医生或营养师的意见，以便制定个性化的饮食计划，维持营养健康，促进消化性溃疡的康复。

湖南省新化县人民医院 蔡华杰

介入手术辐射大，防护措施要到位

介入技术是近年来在影像诊断学基础上兴起的一门新的学科，是在射线透视和造影指导下进行诊断和治疗，具有曝光量大、时间长、床边操作等特点，医生和患者不可避免地受到射线的长时间照射，而射线对人体的损害具有累积效应，因此介入手术中的放射防护是重中之重。通常在医疗放射防护上有三大基本防护方法：时间防护、距离防护、屏蔽防护。

提到时间防护大家的第一反应是减少透视时间，医生在实际的临床操作中应尽量选择间歇透视，减少持续透视。除此之外可以根据检查部位的运动情况选择合适的帧频，可以使用最后图像冻结功能、路图功能等机器自带程序减少透视、造影等的操作次数。手术室医护人员的配合也非常重要。根据检查和治疗目的不同，备齐所需型号的造影导管、指引导管、球囊、支架、导丝等，熟悉各类物品所放位置，从而达到医护间默契，缩短放射线照

射时间。根据射线衰减的平方反比规律，距离增加一倍，射线量减为原来的四分之一，因此在造影操作中应尽量选用高压注射器手柄采集，若必须手动推注时，操作者应远离X射线球管，只留一人操作。

医护人员可以充分利用机器因素将辐射减少到最低限度，结合不同的手术，对应完成不同采集方式的选择。如合理利用Vascular数字剪影方式完成图像采集；利用偏低透视毫安值完成透视，选择适当的高千伏以及低毫安的对比如完成透视，保证增强器同患者尽量贴近；合理运用DSA机器特殊功能，将手术时间显著缩短，减少将曝光量；配戴个人防护用品，操作前穿好铅衣、戴好铅帽、铅围领、铅眼镜、铅手套；在操作过程中要充分利用遮线板、铅帘，避免球管和病人身上的散射线产生的照射。由于射线分布的不均匀性，X

射线能量可分为穿不透人体的低能射线段（皮肤剂量射线）、可穿透人体的射线段（具有诊断价值的射线）和可激发人体组织产生二次射线的高能射线段。

在准备实施手术前，医护人员应该告知患者及其陪护家属相关情况，从而获得他们的理解和配合。

诊疗方案应包括患者的皮肤剂量的有关内容，综合考虑包括检查的部位、观察的次数或每次透视的时间、防散射滤线栅的使用、动态成像中相应的影像存储技术等因素，减少患者的辐射剂量。肥胖患者辐射诱发皮肤损伤的风险较高，这是因为辐射穿透其身体的能力较差和距离X射线源的距离较近所致。因此，医生需要作出其他的程序性调整来降低剂量。对儿童患者进行介入诊疗时应注意非诊疗部位的防护，特别应加强对性腺、眼晶状体、甲状腺、乳腺及儿童骨髓等辐射敏感器官的防护。

怀化市第二人民医院靖州院区
杨进波