



# 肾结石的症状与护理要点

肾结石是常见的泌尿外科疾病，是指尿液中的一些成分在肾脏中堆积，形成了结晶状小颗粒，从而引发一系列泌尿系统症状的疾病。肾结石多发于男性，目前可分为肾盂结石、肾上盏结石、肾中盏结石和肾下盏结石，其症状表现也极为类似。肾结石会引发疼痛、血尿等症状，还可能伴有恶心、呕吐、腹胀等消化道症状，会对患者的工作和生活产生不良影响。

## 肾结石的症状

1. 疼痛 患者会出现腰腹部疼痛，但具体疼痛程度与结石大小和位置有着密切联系。如当大结石轻微移动时，一般会表现出轻微的疼痛感，或是无痛；小结石如果在肾脏内大幅度移动，就会引发肾绞痛。肾绞痛是一种突发性的剧烈疼痛，多在凌晨发作，患者会感受到腰部、生殖道、膀胱出现放射性疼痛，疼痛可持续数分钟至数小时，在发作时一些患者会出现面色苍白、辗转不安的情况，可能还会伴有恶心、呕吐。

2. 血尿 当疼痛发作后，患者小便会出现血尿。多数患者的血尿为轻微血尿，只有通过显微镜才能发现尿液中含有血红细胞，而少数患者会出现肉眼血尿。

3. 排石 少数患者在排尿时，发现尿液中含有较多的细小结石，当出现这种情况时，就可以基本确认患者已经患上了泌尿系结石。

4. 感染 少数结石可能会并发尿路感染，或其本身就是感染石，

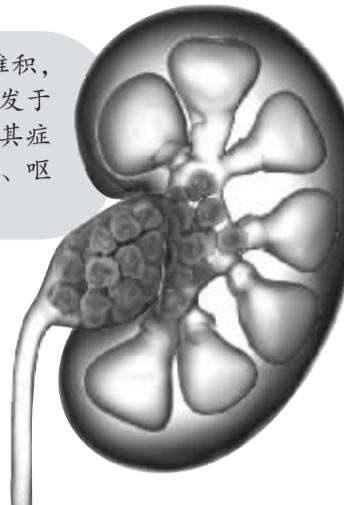
一些患者在检查时会发现以尿路感染为主症状，忽略了肾结石的存在。

## 肾结石患者的自我护理

1. 饮食护理 患者应少吃含有草酸的食物，如菠菜、草莓等食物；大量草酸在肾脏中沉积，就可能逐渐形成结石。肉类也要避免大量食用，肉类中含有大量嘌呤，特别是动物内脏，不仅含有嘌呤，还有大量咖啡因。咖啡因在分解过程中会形成尿酸，当尿酸的浓度较高，就会抵消掉尿液中消除结石的物质，增加患上结石的概率。

但这并不代表着人们应该完全不食用肉类，肉类中含有大量的蛋白质、微量元素，能补充身体能量、强健肌肉，让患者尽快恢复健康。在烹饪肉类时，可以适当加入一些豆类，减少盐的使用，能降低其中的咖啡因含量。患者补充蛋白质应该选择蛋类，要避免大量食用豆类，因为豆类中也含有大量嘌呤，这也会提升患上结石的概率。

患者可以吃一些富含维生素A的食物，如绿花椰菜、南瓜等食



物。维生素A是维持尿道内膜健康的重要物质，能有效降低患上肾结石的风险。患者还可以多吃西瓜，西瓜是天然的利尿剂，能有效清净肾脏。

2. 多喝水 患者可以多喝水，每天的饮水量应该达到2500~3000毫升，排尿量则应达到1500~2000毫升。喝水是洁净肾脏和泌尿系统的重要方法，这不仅能保持身体内的水含量，还能清洁肾脏和泌尿系统的堆积物，甚至将一些细微的结石冲出体内。

患者要避免饮用各类饮料，特别是含有咖啡因的饮料，如咖啡、可乐等，咖啡因是诱发肾结石的重要因素。含有草酸的水果制作的果汁也要避免饮用，吸收性高钙尿症

患者还要避免饮用牛奶。

患者在早上起床时，可以喝一杯水。由于人晚上休息身体处于缺水状态，一些有害物质无法跟随尿液进入到膀胱中，会堆积成为结石，此时饮用一杯水，就能将这些残留的物质尽快带出体外，避免其堆积。

3. 日常生活护理 患者可以多到室外运动，运动能加快血液循环，促进新陈代谢。在参加运动后，患者就需要大量喝水补充身体流失的水分，这些水就能稀释尿液，将有害物质全部带出体外。

患者要避免熬夜、过度劳累、身体长期缺水等情况出现，以免肾脏中的有害物质堆积。还要戒烟戒酒，香烟中含有大量有害物质，一些有害物质会随着血液进入肾脏中，并堆积在肾脏内，形成肾结石。酒精则会对肝脏和肾脏造成一定的负担，影响肾脏的排毒能力，导致有害物质堆积。

肾结石并不是一种极为严重的疾病，但患上肾结石后，应立刻就诊，确定结石位置和大小。如果是小型结石，一般只需要服药、改变日常生活习惯就能清除，而大结石则需要通过声波碎石解决。目前已经存在较多安全、便捷的碎石方法，患者在患病后，只需要尽快就诊，护理好自己的身体，就能快速恢复健康。

大化瑶族自治县人民医院 唐敏烟

# 老年人如何合理饮食？



在年龄不断增加的状况下，人身体各器官的生理功能会出现不同程度减退的情况。特别是消化和代谢功能逐步降低，极易发生严重影响人体营养的现象，具体表现为牙齿脱落、消化液分泌减少、胃肠道蠕动速度缓慢，导致机体营养成分吸收利用下降。

当今社会，人口老龄化日趋明显。老年人自身受到生理功能降低、代谢发生变化等因素的影响，慢性非传染性疾病敏感性增加，目前社会整体十分关注老年人饮食和健康问题。老年人的饮食营养是否合理，会对其保健效果造成直接影响。这就要求老年人营养充足，多吃优质食物，并在合理搭配的基础上放慢衰老速度。下面进行简单科普，希望为更多的老年人提高生活质量提供参考依据。

## 哪些因素会对老年人的营养状况造成影响？

1. 生理因素 很多的老年人已经出现牙齿脱落、对假牙不适应的情况，这不仅会严重影响食物咀嚼，也会导致其不愿意选用蔬菜、水果、瘦肉等多种类型的食物，从而导致营养不足和缺乏均衡性的概率增加，难以维持身体健康；受到

自身消化功能变弱这项因素的影响，实际摄入的营养无法良好地被吸收；肝、肾功能衰竭使得维生素D不能在老年人的体内有效转化为具有活性的形式。

随着年龄的增长，老年人会发生多种类型的慢性病，治疗期间需要服用多种类型的药物，在一定程度上干扰营养物质的吸收和利用。

2. 环境因素 一部分老年人经济困难，无形中对食物的选择造成影响。对于丧偶和空巢老人而言，孤寂干扰着正常的摄食心态。还有一部分老年人退休后离开工作岗位，一时不能适应，出现食欲下降的情况，这些都会对其营养状况造成影响。

3. 身体健康因素 很多类型的中老年疾病都是在青壮年期间萌芽，人进入中年之后，机体处于逐步衰退的状态，加之受到机体活动

量逐步减少这项因素的影响，代谢率降低、各系统器官的生理功能减退；尤其是胃肠道功能和机体调节适应能力变弱，进而具体的代谢情况就会受到膳食质和量的影响，发生失调情况，无形中就会增加高血压、动脉硬化、骨质疏松等疾病的发生率。如果想要防止出现早衰和老年性多发病，中年阶段就要格外注意营养。

## 老年人维持健康要如何合理饮食？

1. 饮食多样化 这一原则具有较强的适用性，因为大部分食物具体包含的营养素并不全面，但是人体维持健康需要多种类型的营养素，一旦出现不全面和均衡性差的情况，就会对身体健康造成影响。

从老年人的角度出发，不能因为牙齿不好就出现减少或是拒绝蔬菜水果的现象，可将蔬菜切细、煮饮、水果切细，让老年人更容易咀嚼和消化。

2. 主食中包括一定量的粗粮和杂粮 粗杂粮的类型较多，如全麦面、小米、玉米、荞麦、燕麦等均包括在内；粗粮中含有较多的维生素、矿物质、膳食纤维等，老年人维持健康过程中需要多吃。

3. 每天坚持喝牛奶、食用奶制品 牛奶及其制品，是钙的良好食物来源，但需要格外注意牛奶面临的潜在问题，具体包括激素和抗生素多个方面的问题。

4. 多吃大豆及其制品 这种类型的食品含有丰富的蛋白质、钙、生物活性物质，且大豆异黄酮和大豆皂苷，对于低脂体内脂质过氧化、减少骨丢失、增加冠状动脉和脑血管流量、预防和治疗心脑血管疾病等，具有重要作用。

5. 适量食用动物性食品 禽肉、鱼类含脂肪比较低，以及容易消化的食物，比较适合老年人食用。

6. 多吃水果蔬菜 蔬菜中富含丰富的维生素C，及大量的膳食纤维，在预防老年人便秘方面具有重要作用。对于男性而言，可以多吃番茄，其中的番茄红素对于老年男性常见的前列腺疾病，存在相应的防治作用。

7. 清淡饮食，少盐少糖 将蒸、煮、炖等作为主要的烹调方式，防止老年人摄入过多的脂肪导致肥胖。

老年人的饮食情况会对其身体健康造成影响，如果想要维持身体健康，就要保证合理饮食，让老年人享有更加幸福的晚年生活。

玉林市红十字会医院 陈冬