



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,患者小便会带血。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,能有效清淨肾脏。

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。喝水是洁淨肾脏和泌尿系统的重要方法,这不仅能保持体内的水含量,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命质量提供参考依据。

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,孤独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