

肾结石的预防策略与应对方法

肾脏，作为身体的“净化器”，可过滤血液、清除废物并维持体内平衡。然而，它有时也会遭遇挑战，如肾结石的困扰。肾结石是由尿液中的物质在肾脏内结晶而成，一旦形成，可能阻塞尿液流动，带来疼痛与不适。如结石继续增大并梗阻尿路导致长时间肾积液可致肾功能损害，尽管它并非致命，但无疑会影响生活质量。因此，了解肾结石的成因与预防策略至关重要。

肾结石的形成原因

1. 饮食不当 饮食中过多的盐分、糖分、脂肪以及草酸等物质，都可能增加尿液中结石成分的含量，从而促进结石的形成。此外，长期摄入低钙、低镁、高嘌呤的食物，也可能导致结石的产生。

2. 水分摄入不足 水分是稀释尿液、促进废物排出的重要因素。如果平时饮水过少，尿液就会浓缩，使得尿液中的结石成分更容易结晶、沉积。

3. 遗传因素 肾结石的形成也与遗传有一定关系。有些人天生就比较容易形成结石，这可能与他们的基因有关。

4. 疾病与药物 除了以上因素外，一些疾病和药物也可能增加患肾结石的风险。例如，甲状旁腺功能亢进、尿路梗阻、感染等疾病，以及某些利尿剂、抗生素等药物，都可能影响尿液的成分和酸碱度，从而促进结石的形成。

肾结石的预防策略

1. 调整饮食结构 保持均衡的饮食是预防肾结石的关键。建议减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类等富

含纤维素的食物的摄入。同时，适量补充钙、镁等矿物质，有助于减少结石的形成。

2. 充足饮水 每天保持足够的饮水量是预防肾结石的重要措施。一般建议每天至少喝 8 杯水（约 2 升），以保持尿液的稀释度，减少结石成分在尿液中的沉积。

3. 定期体检 定期进行尿常规和肾功能检查，可以及早发现尿液中的异常成分和肾脏功能的变化，从而及时采取干预措施，防止结石的形成。

4. 适当运动 适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于减少尿液中结石成分的含量。建议选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，并坚持长期进行。

5. 避免过度用药 在使用药物时，要遵循医生的指导，避免滥用或长期使用可能对肾脏造成损害的药物。特别是利尿剂、抗生素等药物，更应谨慎使用。

肾结石的应对方法

如果检查出患有肾结石，不必过分恐慌。大多数肾结石只要得到及时且正确的治疗，一般都能够得到有效控制。以下是针对肾结石应对的几点建议，希望能帮助大家轻

松应对这一问题。

首先，一旦感到腰痛、血尿等肾结石的典型症状，务必立即就医。医生会通过详细询问病史、体格检查和必要的影像学检查，为你制定个性化的治疗方案。

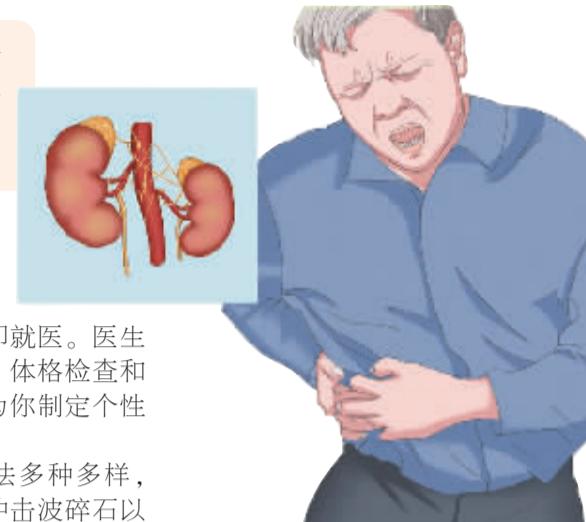
治疗肾结石的方法多种多样，包括药物治疗、体外冲击波碎石以及手术取石等。具体选择哪种方法，需要综合考虑结石的大小、位置、类型以及身体状况。因此，与医生充分沟通，了解各种治疗方法的利弊，是做出明智选择的关键。

在治疗过程中，务必遵循医生的指导，按时服药、复查。切勿自行更改治疗方案或随意停药，以免影响治疗效果。同时，保持良好的生活习惯和饮食习惯，也有助于肾结石的康复。

康复期间，注意休息和避免剧烈运动，以免加重肾脏负担。饮食方面，以清淡、易消化为主，减少盐分和脂肪的摄入。保持心情舒畅，避免过度焦虑和紧张，有助于身体更快恢复。

肾结石的常见防治误区

误区一：只有男性才会得肾结石
澄清：肾结石并非男性的专



利，女性同样可能患上肾结石。事实上，女性在某些年龄段（如更年期后）患肾结石的风险还可能增加。因此，无论男女，都应关注肾结石的预防与应对。

误区二：肾结石只能通过手术治疗

澄清：肾结石的治疗方法多种多样，并非只能通过手术治疗。对于较小的结石，可以通过药物治疗或体外冲击波碎石等方法进行治疗。在具体选择治疗方法时，应根据患者的个人情况和医生的建议来决定。

总之，肾结石虽然是一种常见的泌尿系统疾病，但只要我们了解其成因、采取正确的预防措施并及时应对，就能有效维护肾脏健康。

广西百色市西林县人民医院
苏海深

了解高血压基本知识 做好自我管理

高血压是一种常见的慢性疾病，长期未控制的高血压会对心脑血管系统产生严重的损害，甚至引发各种并发症，如脑梗死、心力衰竭等。为了有效管理和控制高血压，我们需要深入了解其基本知识，包括成因、症状、分级等。同时，患者应积极参与科学管理，遵循医生的建议，改善生活方式，合理用药。通过自我管理与教育，我们可以更好地应对高血压，维护自身健康。

高血压的基本知识

高血压是指以体循环动脉血压增高为主要特征，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。根据世界卫生组织的标准，成年人收缩压大于或等于 140 毫米汞柱和（或）舒张压大于或等于 90 毫米汞柱即可诊断为高血压。

根据《中国高血压防治指南》，高血压可分为三级，即轻度、中度和重度。同时，根据心血管风险因素的不同，高血压患者可分为低危、中危和高危三个等级。

高血压的成因复杂多样，包括遗传、环境、行为和生活方式等多种因素的综合作用。常见的诱发因素包

括高盐饮食、肥胖、长期精神紧张、缺乏运动、吸烟和过量饮酒等。

高血压的症状因人而异，早期可能无明显症状或仅有轻微不适。随着病情发展，可能出现头痛、头晕、心悸、胸闷、乏力等症状。若出现严重并发症如脑梗死、心绞痛、心力衰竭等，症状会进一步加重。

高血压的科学管理方法

1. 定期检测与筛查 是预防和控制高血压的重要手段。建议成年人每年至少测量一次血压，并积极参与定期的体检和筛查活动。家庭自测血压和动态血压监测也是监测血压的有效手段。

2. 改善生活方式 是防治高血压的重要措施之一。保持合理饮食，限制盐分摄入，多吃新鲜蔬菜和水果；适量运动，每周至少进行 150 分钟的中等强度的有氧运动；控制体重，避免肥胖；戒烟限酒；保持心理平衡，避免过度紧张和焦虑。

3. 坚持合理用药 是控制高血压的关键环节。患者应在医生的指导下使用降压药物，并严格遵守用药方案。同时，患者应了解药物的副作用和注意事项，避免药物不良反应的发生。

4. 科学应对高血压急症 是保障患者生命安全的重要措施之一。患者应了解高血压急症的常见诱因和症状表现，掌握急救知识和技能，及时就医治疗。同时，患者应保持冷静，避免过度紧张和恐慌。

5. 社区与家庭护理 是高血压防治的重要补充和支持体系。社区应提供全方位的高血压防治服务，包括健康教育、定期检测与筛查、患者管理等。家庭成员应积极参与患者的护理和管理，提供情感支持和日常照护。

高血压患者的自我管理与教育

1. 增强自我管理意识 患者应了解高血压的基本知识，认识到自我管理的重要性，主动参与疾病控制。

2. 定期检测与记录 患者应定期测量血压，并记录测量结果，以便及时发现血压异常波动。

3. 改善生活方式 患者应遵循健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒、保持心理平衡等。

4. 合理用药 患者应遵从医生的建议，按时按量服用降压药物，避免自行调整剂量或停药。

5. 关注自身症状 患者应留意

自身症状，如头痛、头晕、胸闷等，及时与医生沟通并采取相应措施。

6. 学习疾病相关知识 患者应学习高血压的发病机制、并发症及治疗方法等知识，提高认知水平。

7. 保持乐观心态 患者应积极面对疾病挑战，保持乐观心态，有助于缓解焦虑和抑郁情绪。

8. 积极参与社交活动 患者可参加社交活动，与亲朋好友交流心得，获得情感支持和鼓励。

9. 注意个人卫生 患者应保持良好的个人卫生习惯，预防感染等疾病的发生。

高血压是常见的慢性疾病，需要科学管理以降低风险。公众应了解高血压的基本知识，如成因、症状和分级，并积极参与定期检测与筛查。改善生活方式和坚持合理用药是管理高血压的关键。社区和医院应提供防治服务，加强患者管理和健康教育活动。未来，随着医学科技的进步，无创血压监测技术、新型降压药物和个体化治疗方案将更先进。人工智能和大数据技术将有助于深入研究高血压的成因和发病机制，为防治工作提供支持。

柳州市人民医院 黄宇宏