

# 久坐不动饮水少 当心结石堵塞“下水道”

实习生 王雨丽 生活报记者 霍营

45岁的吴女士在哈市一家外企工作,最近一段时间由于工作繁忙,三餐不时,水喝得也很少,她总感觉腰酸背痛。几天前,吴女士右侧腰部突然剧烈疼痛,去医院就诊检查发现,她的肾脏长了一块结石,还有一块结石掉了下来堵在了右侧的输尿管里,从而引发肾绞痛。生活报记者了解到,进入秋冬季,天气转冷,加之人们饮水减少,尿液浓缩,泌尿结石的患者有所增多。黑龙江省医院南岗院区泌尿外科主任卢德祥提醒,一旦查出泌尿结石一定要引起重视,定期检查,及早干预,不要拖到肾绞痛急性发作时才去就医。

## 泌尿结石多起源于肾脏 久坐不动喝水少易中招

卢德祥主任介绍说,人体的泌尿系统好比“下水道”,泌尿结石就相当于“下水道”中某个部位有了石头。肾脏、输尿管、膀胱、尿道都可以发生结石,临床上以肾结石和输尿管结石较为多见。

目前认为,泌尿结石的病因复杂,主要与环境、遗传、代谢异常、营养与饮食习惯、泌尿系统疾病、某些疾病与用药等因素有关。近些年来,泌尿结石的发病人群有年轻化趋势,很多年轻人久坐

## 泌尿结石容易复发 学会科学饮水很重要

据了解,泌尿结石的形成有一个较长的过程。结石很小的时候不为患者所察觉,随着体积的增大,大多数病人常伴有腰酸、血尿等表现;另一方面,结石体内停留时间过长,会产生一些继发性损害,如尿路梗阻、继发感染等,一旦掉进输尿管后造成输尿管阻塞,从而引起肾积水、肾绞痛等。因此,检查发现结石很小也不要轻视,一定要找专业的医生进

行咨询。

泌尿系结石容易复发,卢德祥主任提醒,生活中,多喝水可以起到预防的作用。喝水要坚持少喝勤喝总量够的原则。比如正常人群每日饮水量不低于1500毫升;对于运动量大、出汗较多的人饮水量应保持在2500—3000毫升;有结石危险性的人群如痛风、尿酸高的人群等,每日饮水量应在3000毫升以上。



### 名医简介

#### 卢德祥

现任黑龙江省医院南岗院区泌尿外科主任,黑龙江省泌尿外科医疗质量控制中心主任、主任医师、国际泌尿外科学会会员、《中国泌尿外科疾病诊断治疗指南》编委、黑龙江省医学会泌尿外科专业委员会腔内泌尿外科学组主任委员、黑龙江省医学会泌尿外科专业委员会副主任委员、黑龙江省医学会男科专业委员会副主任委员、黑龙江省保健委员会干部保健专家、黑龙江省医院司法鉴定中心专家、《微创泌尿外科》杂志编委等职。

## 出现腰痛血尿 尽早去医院就诊

除了多喝水外,泌尿结石的生成和饮食结构也有一定关系。因此,合理调整膳食结构也能预防结石复发。根据尿石成分的不同,饮食调理应该采取不同的方案。

草酸钙结石患者宜少食草酸含量高的食品,如萝卜、菠菜、苋菜、芹菜、莴苣、竹笋、土豆及豆制品,可可、巧克力、红茶、酸梅、可乐、啤酒;维生素C高的食物不宜多吃,如柑桔、柠檬、西红柿、草莓等;含钙结石应限制含钙、草酸成分丰富的食物。尿酸结石限制蛋白质摄入量,多食用新鲜蔬菜和水果,不宜食高嘌呤食物,如动物内脏、菠菜、各种豆类、菜花、海鲜等。

卢德祥主任介绍说,泌尿结石的患者需要注意,一方面结石取出或排出后要定期复查B超,如发现结石要及时处理,可最大限度减少结石的危害;另一方面找出结石形成的原因,有针对性地使用一些药物,预防结石的复发。生活中,一旦出现腰痛、血尿的症状尽早去医院就诊。

## 我省成立 静脉血栓栓塞症防控联盟

生活报讯(记者霍营)10月28日,黑龙江省静脉血栓栓塞症防控联盟成立大会在省医院举办,省医院骨外一科王友成主任当选为联盟主席。据了解,静脉血栓栓塞症是继缺血性心脏病和卒中之后位列第三的最常见心血管疾病。

据联盟主席、省医院骨外一科主任王友成介绍,静脉血栓栓塞症其实是一种可预防的疾病,

预防静脉血栓栓塞症的发生、发展,涉及临床诸多学科。由于以往单兵作战的传统模式,导致临床实践中静脉血栓栓塞症的预防现状不尽人意,只有切实增强对静脉血栓栓塞症严重性的认知,多部门跨学科协同、开展规范系统的诊断与治疗,实行静脉血栓栓塞症的院内综合防治,才能一改被动应对为积极主动预防,才能够降低其死亡率。

## 患者听信偏方 银屑病越治越重

生活报讯(记者霍营)10月29日是“世界银屑病日”,记者从省医院皮肤科举办的义诊活动上了解到,秋冬季节是银屑病的高发季,患者需先确诊再治疗,切不可私自乱用药。

48岁的王女士6年前头皮上起了一个手指甲大小的皮疹,由于皮疹症状并不明显,王女士也就没太上心,今天抹点这个,明天涂点那个,皮疹一直没好。柳曦光主任告诉她,有些皮肤病症状与外观都有相似性,需要进行鉴别诊断,更何况她还多年来自己用过很多药,建议她做病理检查以确诊,在没有明确诊断前最好不好私自用药。

据柳曦光主任介绍,银屑病目前尚不能绝对根治,临床上经常会遇到乱用药的情况。许多患者多方求医,相信“根治、速效”“不复发”祖传秘方纯中药制剂、绝无副作用”等治疗银屑病的过度宣传,有些患者病情并不重,但在听信偏方等乱用药后,皮损很快消退,不久病情越来越重,治疗效果越来越差,最后导致红皮病型、脓疱病型银屑病,严重影响身体健康。他提醒,秋冬季节,银屑病易复发,银屑病患者应注意饮食调理,坚持户外运动,增强体质,保持良好的情绪,预防感冒,避免外伤。



绅士的深海之选

欧米茄海马系列300米潜水表,深海护航,锋芒夺目,卓越不凡于世。

Ω  
OMEGA

欧米茄旗舰店:黑龙江远大购物中心 ¥8810 2288转202 哈尔滨松雷商业大厦 ¥5362 0070 哈尔滨中央商城 ¥8463 9131  
哈尔滨新宇三堂泰行(南岗店) ¥5365 9800 麦凯乐哈尔滨总店 ¥5898 9789  
欧米茄特约零售商:罗吉利世界名表中心哈尔滨店 ¥6390 5166 哈尔滨卓展时代购物中心 ¥8773 6834

海马系列300米潜水表  
至臻天文台认证

订版电话: 0451-84681180

QQ/ 微信: 80451

分类

生活报

业务办理: 15504651777 18745771621

告: 本版所有刊登的广告信息不作为供需双方的法律依据, 请认真考察核实, 涉及到经济往来时, 请慎重交易, 投资有风险 理财需谨慎, 必要时可向当地工商部门查证(照), 并签订法律公证合同, 一切交易行为自行承担法律责任。

喜洋洋搬家 七折  
退伍军人, 真诚服务  
居民搬家, 公司搬家, 长途搬运  
道里 88207822  
南岗 88207833  
香坊 84222011  
道外 13946100487  
江北

转业兵搬家 七折  
十年老店, 正规企业注册, 七折, 退伍军人, 真诚服务, 企业搬家, 居民搬家, 长途搬运  
道里 87693945  
道外 87693946  
哈南 87633952  
江北 15204602898

迎新搬家 七折  
军人素质, 企业搬家  
13633613351  
15124568894

家家乐搬家 七折  
军人素质, 长短途搬家  
84203872  
15146841900

大众调查  
专业找人, 行为调查  
找不到不收费  
13359704007  
地址: 先锋路 589 号

房产服务

快捷宾馆出租出售  
现有会展中心商圈快捷酒店出租出售, 建筑面积 1300 平米, 4 层楼, 50 余个房间, 有电梯, 精装修, 位置好, 客室多  
吴先生 18946128952

中航资本大厦写字间招租  
可提供壹万米以上供客户使用  
13904816368  
13351917790

办公室出租  
哈尔滨市香坊区珠江路 106 号外航大厦(中山路与珠江路交口附近) 现有多套写字间出租, 交通便利, 价格优惠, 服务优质, 设备齐全。联系电话长期有效  
13766856398, 宋女士

调查服务  
成功调查 13936254577

战友搬家 七折  
退伍军人服务, 承诺不加价  
15104566232  
18245138223

福满多搬家 七折  
正规注册, 专业搬家, 长短途运输  
道里 13836184675  
南岗 13836184685  
香坊 15124587278  
道外 13936290828

老兵搬家 七折  
退伍老兵, 真诚服务  
道里 89911448  
南岗 89301110  
香坊 87630967  
江北