

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,三餐不定时,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常见。

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

不动,而且常常想不起来喝水,尿液浓缩,就会导致尿液内人体代谢物浓度提高,从而形成结晶体堵塞尿液通道,引发肾绞痛。泌尿结石初始多起源于肾脏。肾绞痛发作时,患者多表现为突发性一侧腰腹剧痛,发病的时候痛得坐立不安、大汗淋漓,甚至会出现呕吐等症状,偶尔会伴有发热、寒战、尿频、尿痛、血尿及排尿困难等症状。当出现以上情况,要立即到医院泌尿外科治疗。

泌尿结石容易复发 学会科学饮水很重要

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。



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。

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、黑龙江省医学男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、黑龙江省医学会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。

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。

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,据他介绍,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。

分类
生活报

业务办理: 15504651777
18745771621

订版电话: 0451-84681180
QQ/ 微信: 80451

敬告: 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	转业兵搬家	迎新搬家	家家乐搬家	大众调查	快捷宾馆出租出售	中航资本大厦
军人,真诚信服务	军人,真诚信服务	军人,真诚信服务	军人,真诚信服务	专业找人,行为调查	专业找人,行为调查	写字楼写字间招租
退伍军人,真诚信服务	退伍军人,真诚信服务	退伍军人,真诚信服务	退伍军人,真诚信服务	找不到不收费	找不到不收费	可提供壹万米以上供客户使用
居民搬家,公司搬家,长途搬家	居民搬家,公司搬家,长途搬家	居民搬家,公司搬家,长途搬家	居民搬家,公司搬家,长途搬家	13359704007	吴先生 18946128952	
道里 88207822	道外 87693945	道里 13633613351	道外 84203872	地 址: 外 峰 路 589 号		
顾乡 88207833	道外 87693946	道里 15124568894	江北 15146841900			
南岗 88222011	哈市 87633952	江北 15204602899				
香坊 84222011	江北 15204602899					
动力 89911448						
道外 13946100487						

老兵搬家	战友搬家	福满多搬家	★高价收电线电缆★	办公室出租	调查服务	成功调查
退伍军人服务,承诺不加价	正规注册,专业搬家、长短途运输	正规注册,专业搬家、长短途运输	电机、电焊机、发电机、建筑设备、配电柜、不锈钢制冷、变压器、旧设备、积压物资等。	13936290828	13766856398, 宋女士	13904816368 13351917790
南岗 89301110	道里 15104566232	道外 18245138223	江北 15124587278			



海马系列300米潜水表
至臻天文台认证

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,卓越非凡于世。

欧米茄旗舰店: 黑龙江远大购物中心 78810 2288转202 哈尔滨松雷商业大厦 75362 0070 哈尔滨中央商城 78463 9131
哈尔滨斯手三宝表行(南岗店) 65365 9800 麦凯乐哈尔滨总店 65989 9789
欧米茄特约零售商: 亨吉利世界名表中心哈尔滨店 6390 6166 哈尔滨卓爵时代购物中心 68773 6834

Ω
OMEGA