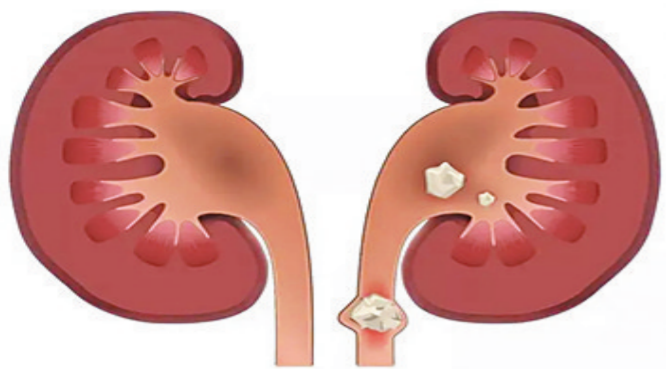




肾结石碎石后减少蛋白质摄入



肾结石属于一种比较常见的泌尿外科疾病，患者早期无典型症状表现，往往通过体检才能发现。那么，应如何预防肾结石呢？

为什么出现肾结石？

现实生活中，常见的结石患者主要有两类：一类是肾结石，另一类是胆囊结石。虽然肾结石患者在现实中较为常见，但是由于结石在人体内发作时，会让人的腰部或者下腹部出现严重疼痛不适，不仅让人感到痛苦，有时还可能引发肾积水甚至肾衰竭，严重影响身体健康，因此，人们在实际生活中要注意预防肾结石疾病。

大量研究表明，肾结石发生病因大部分都是因为饮食不当所导致的。肾结石的形成主要和饮水的水质、日常生活习惯以及人体自身的泌尿系统等有密切关系，与人体的感染因素和创伤性

因素也有部分关系，并且饮食与肾结石的形成也有一定联系。部分食物中含有导致人体形成结石的成分，例如草酸、脂肪、蛋白质等都含有导致结石的成分，如果在日常生活中这些成分摄入量过高，就会导致嘌呤的代谢不正常，成分日复一日地堆积，在身体里就形成了不易溶解的钙盐，引起肾结石。此外，身体过于肥胖并且不喜欢运动的人，患上肾结石和胆结石的概率要高于常人。

肾结石碎石要注意什么？

肾结石碎石后，日常饮食要做到以下几点：

减少蛋白质的摄入量。蛋白质虽

然可以为人体提供营养，增强人体抵抗力和免疫力，降低疾病的发生概率，但是过多的摄入就会导致尿酸结石的形成。

少吃海鲜与动物脏器。海鲜和动物内脏中含有大量的嘌呤物，经过代谢后沉积，会逐渐生成尿酸，人体尿酸含量偏高，肝脏运作负荷加重，影响钙盐的正常代谢，钙盐逐渐沉积，大大增加了肾结石的发病概率。

睡前不要喝牛奶。睡前喝牛奶会导致肾结石患者的尿量减少，钙物质增加，睡眠状态下人体代谢较为缓慢，致使钙物质沉积，很容易在肾脏形成结石。

控制盐分的摄入。食盐会干扰患者服用的肾结石药物的代谢，摄入过量不仅会加重病情，还会引发其他疾病，

危害人体健康。

肾结石碎石后，运动也很重要。结石的发作大多是由于不良的生活习惯导致的，不少人因久坐，活动量过少，水量摄入不足，使体内处于缺水状态，再加上熬夜、酗酒等不良习惯，导致肾结石急性发作。

肾结石碎石后，多喝水。肾结石患者要加大水的摄入量，因为水可以稀释尿液，对肾脏进行过滤，避免大量高浓度的矿物质在肾脏内堆积，并逐渐成为结石。所以多喝水、多喝水是预防肾结石的关键因素，只有这样才能够促进人体循环系统，提高免疫力，并且稀释与结石有关的物质，避免肾结石的出现。

摘自《大河健康报》



大同市医师协会肿瘤分会举行第四届学术会

近日，由大同市医师协会主办、大同市第二人民医院和大同新和医院联合承办的“大同市医师协会肿瘤分会第四届学术会议暨肿瘤规范化诊疗相关课程培训”在黄经世家中医小镇召开。本次会议得到了中国医学科学院肿瘤医院、中国医学科学院肿瘤医院山西分院、大同市第二附属医院、大同市第三人民医院肿瘤科、大同市第五人民医院肿瘤科、国药同煤总医院肿瘤中心、大同新和医院肿瘤中心、大同大学附属医院肿瘤科、大同美中嘉和肿瘤医院的大力支持。

会上，大同新康健医院有限公司董事长郭润利致欢迎词，市医院及有关部门负责人出席了会议。本次莅临会议讲学的专家、教授都是全国肿瘤学领域的知名专家，学术造诣深厚，临床经验丰富。本次讲学对了解肿

瘤科的发展趋势和前沿技术提供了很好的机会，对我市肿瘤疾病诊疗工作再上新台阶起到助推作用。

大同市卫健委副主任王海东说，大同市是肿瘤疾病高发地区，肿瘤疾病防治任务繁重、形势严峻。大同市医师协会肿瘤分会第四届学术会议有助于加强医师队伍建设，有助于学术交流与技术合作，有助于推动大同肿瘤疾病诊疗技术的提高。北京、太原的专家，远道而来，讲解肿瘤疾病诊疗最新技术、最新进展，对提高我市肿瘤专业技术水平是一次难得的机会，希望以后有更多的学术交流平台，广泛吸收国内外前沿成果，掌握更多的肿瘤疾病诊疗尖端技术，促进我市肿瘤疾病防治工作再上新台阶。

(武珍珍)

市五医院特色互联网医疗健康服务惠及百姓

为进一步推进实施健康中国战略，优化资源配置，创新服务模式，提高服务效率，切实做到普及居民健康知识，关注辖区居民健康，给居民提供更优质的健康服务。近日，大同市第五人民医院互联网医院联合平城区振华街道幸福里社区新时代文明实践站举办“‘互联网+医疗健康’服务 让百姓少跑腿 数据多跑路”为主题的“线上+线下”义诊活动，把健

康送到居民身边。活动现场，该院医护人员耐心地给群众登记基本信息、免费测量血压血糖、B超、心电图以及专家“线上+线下”免费咨询等服务，同时还向居民宣传如何通过改善饮食习惯来提高身体素质，提倡居民采取低盐少油的饮食方式，要清淡饮食多吃新鲜蔬菜水果，平时多加强锻炼，提前预防糖尿病、高血压之类的疾病，并对居民提出的各种问题进行耐心解答。

此次义诊活动，受到辖区居民的一致好评，居民们纷纷表示，义诊活动不仅为大家送来了温暖和关怀，还让大家在家门口就享受到了优质的医疗服务。“这样的服务太周到了，非常感谢你们！我们老年人腿脚不利索，去医院看病很麻烦，希望以后多举办这样的义诊活动。”前来检查的老年居民对这次活动赞不绝口。

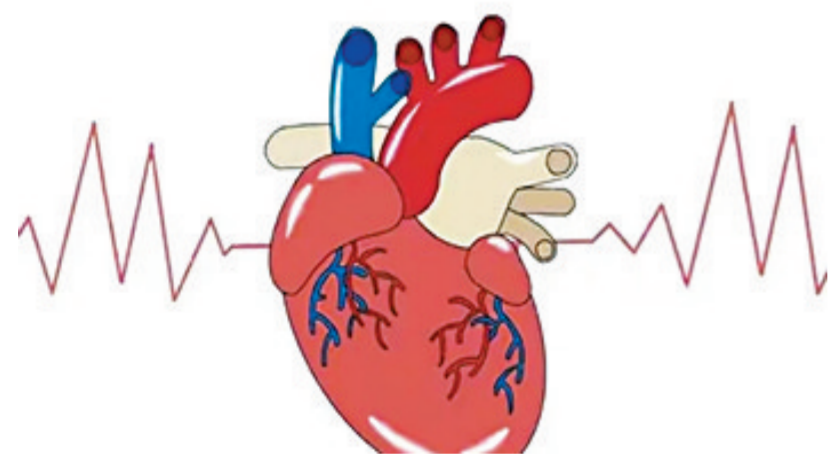
据了解，下一步，该院将继续践行“我为群众办实事”的宗旨，努力提高居民的医疗保健意识和健康水平，增加居民对疾病知识的了解，引导居民树立健康观念，培养健康行为，提高健康素养，让更多居民在家门口享受到专业的健康服务，不断提升居民的幸福感和获得感，为打造健康快乐社区奠定坚实的群众基础。

(王瑞芳)

关注心衰 关爱生命

——访大同五洲心血管病医院内科主任白守民

本报记者 武珍珍



心力衰竭，被称作是“生命的绊脚石”，已成为影响生命质量的重疾病之一。大同五洲心血管病医院内科主任白守民提醒，心衰危害巨大，学会判断是否有心衰风险格外重要。

心力衰竭是各种心脏结构或功能性疾病导致心室充盈及(或)射血能力受损而引起的一组综合征。由于心室收缩功能下降射血功能受损，心排血量不能满足机体代谢的需要，器官、组织灌注不足，同时出现肺循环和(或)体循环淤血，临床主要是呼吸困难和无力导致体力活动受限和水肿。

心衰的高风险人群
白守民介绍，对心衰而言，如果有以下疾病(或病史)，可能就是心衰的高风险人群，一旦发现有心衰的症状就应该去医院专科就诊，千万不可以掉以轻心。冠心病、高血压、糖尿病、肥胖、代谢综合征是心衰最常见的原因。如果有冠心病或者高血压，平时应该多观察血压，定期做心电图检查，应注意心脏保健。平时多注意清淡饮食、控制体重、少吃大餐，因为饱餐也有可能引起心衰。

出现心衰的主要症状及早治疗
白守民说，心衰的主要症状，如左心衰可出现夜间阵发性呼吸困难，肺动脉楔压升高，肺淤血可出现咳嗽、肺啰音、气促、呼吸急促、坐立不

安、劳力性呼吸困难、疲劳、发绀等。右心衰可出现乏力、外周静脉压增高、腹水(淤血肝)、颈静脉怒张、食欲下降、厌食或者胃肠道不适、手部肿胀、下肢水肿。

如果以前曾经得过心脏病，包括冠心病、心肌梗死、房颤、心脏瓣膜病、心肌病等疾病，并出现气喘、呼吸困难、胸闷、乏力、胃肠不适、胃口差、下肢肿、肚子突然变大、咳嗽、咳痰等上述情况那一定要注意，你可能被心衰紧紧纠缠上了。如果你以前没有心脏病的病史，同样出现上述症状，那也要尽快到医院检查，查查你的心脏是不是出现了一些问题，及早发现问题，可及时进行干预。

心衰患者不要过度害怕
白守民说，很多人一听到心衰，可能第一反应就是心脏坏了，出大问题，其实心衰是心脏供血功能没有健康的心脏那么好了。心衰没有大家想象的那么可怕，当然也不是说可以不重视它，毕竟如果大意，不及时诊断与治疗还是会影响生命的。

如何判断是否存在心衰
白守民介绍如何判断是否存在心衰：
一、从心力衰竭四个分期及过程来看——
前心衰阶段：病人存在心衰高危因

素，但尚无心脏结构或功能异常，也没有心衰的明显症状和体征。

前临床心衰阶段：患者有心力衰竭的症状和体征，但已有心脏的结构改变，如左心室肥厚等。

临床心衰阶段：患者有基础结构性心脏病，也有心衰的症状和体征。

难治性终末期心衰阶段：休息时仍有症状，须长期治疗。

二、从心力衰竭分级来看

I级(1级)：心脏病患者日常活动不受限制，一般活动不引起乏力、呼吸困难等心衰症状；即日常活动无心衰衰竭症状。

II级(2级)：心脏病患者体力活动轻度受限，休息时无症状，一般活动后出现心衰衰竭症状；即日常活动出现心衰衰竭，如呼吸困难、乏力。

III(3级)：心脏病患者体力活动明显受限，低于一般活动可引起心衰症状；即低于日常活动出现心衰衰竭症状。

IV(4级)：心脏病患者不能从事任何体力活动，休息时也存在心衰症状，活动后明显加重。

三、白守民推荐心力衰竭的6分钟步行观察——

患者在平地快走行走，测定6分钟步行距离：

轻度心衰：6分钟步行距离大于450米。

中度心衰：6分钟步行距离150米至450米。

重度心衰：6分钟步行距离小于150米。

心力衰竭的病因
白守民说，冠心病、心肌缺血、心肌梗死是引起心衰的最常见的原因，其次是各种心肌病和心肌炎，以病毒性心肌炎和原发性扩张性心肌病最常见；糖尿病心肌病，心脏瓣膜功能异常，如瓣膜狭窄和关闭不全、高血压等。

心力衰竭的诱发因素主要有以下几个方面。
1、感染：如呼吸道感染是最常见最重要的诱发因素，致使心脏负荷加重，

毒素直接抑制心肌，耗氧量增加，呼吸道感染增加心脏负担。

2、心律失常：如心房颤动，即心房纤颤。

3、妊娠分娩。

4、过度情绪激动，如暴怒。

5、水电解质代谢和酸碱平衡紊乱。

6、其它：如静脉输液过多过快、高盐饮食、使用利尿剂不当、过度劳累、情绪激动、气温变化、洋地黄中毒、贫血、大量饮酒、创伤手术等。

心力衰竭的常规检查
白守民介绍，心力衰竭患者常规检查主要有以下几个方面：

1、心衰标记物检查：钠钾、肌钙蛋白。

2、血常规、心肌酶、血糖、血脂、肝肾功能、电解质检查。

3、心电图。

4、胸部照片、胸部CT。

5、心脏彩超加心脏功能测定。

6、腹部彩超。

心力衰竭应该如何治疗

白守民提醒，发现心力衰竭要及时治疗——

一般治疗：控制体重，减少钠盐摄入、遵医嘱服用药物等。

病因方面治疗：如冠心病、高血压、糖尿病等原发病要早治疗、早控制。

清除诱发因素：最常见的诱发因素是呼吸道感染，应积极选用适当的抗感染治疗。

药物治疗：利尿剂是心衰治疗中改善症状的基础，具体用药一定到院后按医嘱使用，同时定期到医院复查，在医生指导下正规用药。

还有心脏再同步化治疗等。

心衰患者的日常保养
白守民提醒，心衰患者除了要积极治疗，平时的日常保养也应该重视起来：注意控制饮食，低盐、多维生素、易消化、营养丰富食物；戒烟、戒酒；控制体重；适当锻炼，保证睡眠质量；遵医嘱，按时服药，不可擅自停药；尽量保护好身体，避免呼吸道感染等。



高考前 考生如何调适心理

一年一度的高考即将来临，考生的紧张和压力是不可避免的。很多考生能把这种压力转化成动力，也有一些考生则过于紧张、焦虑，甚至出现出汗、心慌、失眠等压力和厌烦情绪。那么，高考前，考生如何调适紧张、焦虑的心理呢？市六医院心理专家为考生支招。

1. 增加运动量

哪怕只是在楼下公园快走、跳绳或简单的拉伸，运动起来可以促进自我感觉变好的激素的分泌，从而抵消负面情绪和焦虑感。

2. 规律作息

考前保证充足睡眠，养精蓄锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战，牺牲睡眠时间去进行“题海战术”得不偿失。

3. 合理宣泄

压力大的时候，也可以尝试各种方法来合理宣泄，写日记，向朋友或父母吐槽，听音乐、画画等。向别人求助或沟通中，有时对方可能不太知道具体要做什么，所以请向他们明确提出自己的需要。

4. 合理饮食

身心是统一的整体。压力大时，人们会更倾向选择吃高糖、高脂的“垃圾食品”。但是，合理的饮食结构有利于我们更

好地应对心理压力。营养学家认为，高糖食物让血糖迅速飙升，随后再显著下降，这会导致我们感觉更加焦虑。而有些食物既可以满足我们焦虑时对食物的渴望，也可以减轻我们的压力感，维持血糖和能量的稳定。如蓝莓、橘子等食物富含维生素C和其他抗氧化物，可以满足人体对食物的需求，且不显著干扰血糖水平。

5. 积极看待

在高考或类似的重要场合，人们都难以消除焦虑，但可以用更积极的方式看待它。简单来说，考生在进入考场前感到紧张和压力时，可以在心里默想或小声对自己说“我感到兴奋，充满期待”。这样可以起到积极的作用，把焦虑的情绪转化为兴奋，直到完成任务。

高考对人生而言是一次重要的挑战和机会，但并不是人生的全部。考生用积极的心态去迎接它，轻轻说一句“你好，高考！”

(市六医院)



女性在两个特殊时期 需当心糖尿病

年轻女性患糖尿病的概率为何高于同龄男性？大同现代医院糖尿病专家马凤英说，由于怀孕女性的激素出现多种变化且饮食常常过于丰富，可引起胰岛素抵抗和体重不适当增加，易导致妊娠期糖尿病。这可能是生育期女性糖尿病患病率高于男性的原因。而年轻女性对糖尿病没有足够的认识，等到身体实在不舒服，去医院检查时才发现自己患有糖尿病。

马凤英说，60岁以上女性患有糖尿病的概率也明显高于同

龄男性。这可能与女性到更年期后，内分泌系统发生多种变化，卵巢雌激素分泌大量减少，雌激素与雄激素的比值降低，导致女性体内胰岛素抵抗加重、胰岛负担加重。再有就是随着年龄的增加以及更年期容易出现肥胖，从而使女性易患II型糖尿病。

60岁以上女性普遍存在器官老化和退化性病变，如果再有糖尿病，很容易合并微血管病变，加速动脉硬化。

(武珍珍)