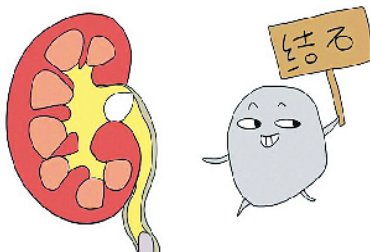


# 腰疼背后的真凶可能是泌尿系结石

——访大同新和医院泌尿科主任李才

本报记者 武珍珍



一提起泌尿系结石，很多人可能会想到尿频、尿急、尿痛等，而腰疼往往容易被忽视。李才介绍，急诊中，腰疼的患者，30%可能是由于内科的疾病，20%由于不明原因，还有近一半的患者是由于泌尿系结石所引发。这些患者最典型的症状是肾绞痛，突发性或阵发性的严重剧烈腰痛，常放射至腹股沟、大腿内侧，也常伴有恶心、呕吐、烦躁不安、腹胀等，常常在深夜凌晨发作。血尿多为轻微，排石和尿砂是尿石症的诊断证据，患者往往会出现发热、寒战等全身症状。临床上，一般可以通过患者的症状和病史，结合体格检查初步判断，再通过尿液分析、影像学检查等进一步确诊，尤其是无增强螺旋CT敏感性和特异性高，是诊断泌尿系结石的金标准。

李才提醒，如今结石病年轻化趋势明显，年轻人每年都应该进行一次双肾B超检查，早发现、早干预。

泌尿系结石在人群中发生广泛，发病率较高，是一种常见的泌尿系统疾病。流行病学资料显示，5%或10%的人在其一生中至少发生过1次尿路结石。李才介绍，在新和医院，每月做体外震波碎石的约有200多例，手术取石每月约有15台。

泌尿系结石是指发生在肾、输尿管、膀胱等泌尿系统内的结石，是常见的泌尿系统疾病，可分为上尿路结石和下尿路结石，以肾与输尿管结石为常见。

泌尿系结石没有症状需要治疗吗？

李才介绍，当体检发现有泌尿系结石，临床医生通常会根据结石的大小、位置、数量，有无合并肾积水等综合评估结石是否需要进一步治疗。对于部分查体偶然发现的结石体积偏小、无症状且不伴随泌尿系统畸形（如输尿管狭窄）的病例，通过多喝水、多运动的方式是有机会将结石自行排出的。但当结石超过一定体积，或体积虽小但继发肾积水、全身感染等病例，保守治疗效果往往不佳，应及时采取适当方式治疗，诸如体外冲击波碎石或者手术碎石取石等。

泌尿系结石是补钙多引起的吗？

李才介绍，人类最大的钙库是骨骼，我们口服摄入的钙会形成“血钙”，大部分转为骨骼储存起来。尽管骨骼的代谢更新，也会让一部分钙进入尿液排出，但尿结石主要是由于自身疾病、饮食习惯等原因，导致尿液中草酸盐、尿酸盐增高，结合尿中的钙离子才形成结石。归根结底，尿结石的形成是由于尿液中草酸盐及尿酸盐的增高所致，而非补钙。

泌尿系结石可以通过跳动排出吗？

李才提醒，泌尿系结石能否排出，需要根据结石大小、位置等综合评估。对于部分结石体积较小、位置尚可且输尿管条件俱佳的病例，医生通常会告诉患者多喝水、多运动，待一定时间后复查影像学关注结石位移情况，如有下移趋势且未引起相关并发症，会选择密切观察等待排出；而对于结石无明显移位且有体积变大，或观察期间继发相关并发症的患者，则需及时外科干预治疗。

泌尿系结石有哪些诱发因素？

李才介绍，泌尿系结石诱发因素有饮食因素、生活习惯因素和解剖结构异常等。

**饮食因素：**实验证明，饮食中动物蛋白、精制糖增多，纤维素减少，促使上尿路结石形成。大量饮水使尿液稀释，能减少尿中晶体形成。

**生活习惯因素：**长期卧床，饮水较少，尿量少，使盐类和有机物质的浓度增高；不注意个人卫生，导致尿路感染频发，特别是能分解尿素的细菌和变形杆菌可将尿素分解为游离氨使尿液碱化，促使磷酸盐、碳酸盐以菌团或脓块为核心而形成结石。

**解剖结构异常：**如尿路梗阻，导致晶体或基质在引流较差部位沉积，尿液滞留继发尿路感染，有利于结石形成。

李才介绍，由于尿路结石复杂多变，结石的性质、形态、大小、部位不同，病人个体差异等因素，治疗方法的选择及疗效也大不相同。因此，对尿路结石的治疗必须实施病人个体化治疗，有时需要综合各种治疗方法。根据结石大小可以选择药物排石、体外冲击波碎石以及手术取石方式，同时针对个

人致病因素，治疗引起结石的其他疾病。

如何预防泌尿系结石？

李才提醒，通常情况下，患者可以通过多喝水、避免过量摄入高嘌呤食物、避免长期憋尿、定期体检、服用药物等方式进行预防泌尿系结石。

**1. 多喝水** 多喝水可以促进身体的新陈代谢，能够帮助小结石排出体外，对预防泌尿系结石有一定的帮助。

**2. 避免过量摄入高嘌呤食物** 高嘌呤食物一般包括动物内脏、海鲜、豆制品等，如果过量摄入，可能会导致体内的嘌呤含量升高，从而诱发泌尿系结石。建议患者平时要避免过量摄入高嘌呤食物，可以多吃新鲜的蔬菜和水果，如西红柿、苹果等，有利于身体健康。

**3. 避免长期憋尿** 如果患者长期憋尿，可能会导致尿液中的有机盐析出，从而形成结石。因此，建议患者平时要避免长期憋尿，可以在一定程度上减少泌尿系结石的形成。

**4. 定期体检** 定期体检可以及时发现身体的异常情况，并进行针对性治疗，可以在一定程度上预防泌尿系结石的发生。建议患者可以定期到医院进行体检，如进行肾功能、尿常规、泌尿系彩超等检查，如果发现泌尿系结石，可以尽早进行治疗。

**5. 服用药物** 如果患者本身存在高尿酸血症，可能会导致尿液中的尿酸含量升高，从而诱发泌尿系结石。建议患者可以在医生指导下，服用药物进行治疗，可以降低尿液中的尿酸含量，从而减少尿酸结石的形成。

日常生活中，患者要注意多休息，保证足够的睡眠时间，避免长期熬夜。如果出现尿频、尿急等症状，建议患者及时就医治疗。

## 预防蛀牙 窝沟封闭很有必要

明明每天都监督孩子好好刷牙，为什么还有蛀牙呢？关于保护牙齿，家长可能只知道刷牙这一项，其实窝沟封闭也是预防蛀牙的有效方法。今天我们就来说说窝沟封闭这件事。

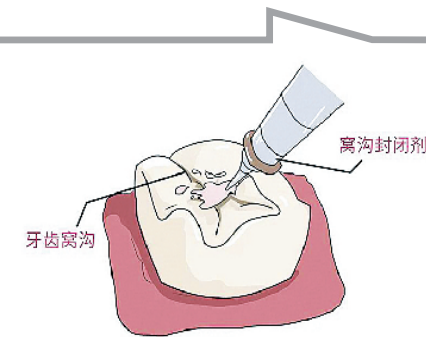
我们的牙齿咬合面并不是平平整整的，而是有很多沟坎，叫做窝沟。这里是最容易长蛀牙的位置，因为窝沟区域容易堆积食物残渣滋生细菌，就算每天刷牙也不

一定能完全清理干净。而窝沟封闭就是将窝沟封闭剂涂在牙齿的窝沟里，形成一层保护性的屏障，能阻止食物残渣进入，防止细菌对牙齿的侵蚀，以达到预防蛀牙的效果。

孩子多大可以做窝沟封闭？一般来说，在孩子3岁左右，乳磨牙完全长出来后就可以进行窝沟封闭了。在孩子6岁左右，恒磨牙长出来后，也建议进行窝沟封闭。需要注意的是，做了窝沟封闭后，应间

隔3—6个月定期复查，如有脱落的情况需及时补充。

做了窝沟封闭就不会再蛀牙了吗？不一定。虽然窝沟封闭可以起到预防的作用，但也不是“一劳永逸”。所以，不管是在乳牙期还是恒牙期，都建议各位家长关注孩子的牙齿萌出及发育情况，定期带孩子前往专业的口腔机构进行检查，保护孩子的牙齿健康。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 预防心脏病 积极控制“三高”

预防心脏病至关重要，因为一旦发生，可能会对患者的生活质量和寿命造成严重影响。然而，许多人对心脏病的预防措施了解不深，容易忽视自身心脏健康的重要性。采取适当的预防措施，可以降低患心脏病的风险。

**合理饮食** 良好的饮食习惯包括摄入足够的水果、蔬菜、全谷物和低脂肪食物。同时，少吃含高饱和脂肪和高胆固醇的食物，如红肉、黄油和油炸食品等，可以降低

患心脏病的风险。

**保持健康的体重** 过度肥胖会增加罹患心脏病的风险，因为多余的脂肪会增加血压和胆固醇水平。通过控制饮食和体育锻炼，可以有效减轻体重，保护心脏健康。

**定期进行体育锻炼** 有氧运动，如跑步、骑自行车和游泳等，可以提高心血管健康并降低心脏病的风险。注意选择合适的运动方式和运动量，量力而行。

**戒烟** 吸烟会导致血压升高、动脉硬

化、心脏病和中风等疾病的发生。

**控制血压** 高血压是心脏病发生的主要风险因素之一，通过饮食、运动、降压和必要的药物治疗等方式控制血压。

**控制血脂** 主要是控制胆固醇水平和血脂异常。定期检查血脂水平，注意饮食控制，尽量避免高胆固醇食物，必要时进行药物治疗。

**控制血糖** 对于糖尿病患者来说，控制血糖水平非常重要。高血糖会损害心脏血

管系统，增加患心脏病的风险。

**减少压力** 长期的压力和焦虑会对心脏健康造成负面影响。通过积极应对压力的方式，如参加放松训练、冥想和规律的休息等，可以减轻患心脏病的风险。

改变不健康的生活方式，养成良好的饮食和运动习惯是预防心脏病的关键。同时，遵循医生的指导和建议，定期复查和治疗，可以帮助我们保护心脏健康。

据《大河健康报》