

# 远离结石困扰 享受健康生活

——访大同新和医院泌尿科主任夏永强

|本报记者 武珍珍

## 夏季更容易诱发结石

夏季高温天气容易导致人体脱水、尿液浓缩,从而增加肾结石和输尿管结石的发病风险。

肾结石和输尿管结石是泌尿系统常见的疾病。高温环境下,人体出汗增多,如果不及及时补充水分,会导致尿量减少,尿液中的矿物质和盐类浓度升高,容易形成结石。此外,夏季人们往往喜欢饮用含糖饮料,这也增加了结石的风险。如何在夏季预防和治疗肾结石、输尿管结石显得尤为重要。

本期大同新和医院泌尿科主任夏永强为大家普及夏季预防肾结石、输尿管结石的知识,并介绍相应的治疗方法,帮助公众及时应对这一常见疾病。

夏季为何更容易诱发结石?夏永强表示,夏季高温导致脱水以及人们饮食习惯的改变等诱发结石——

**高温导致脱水:**夏季气温高,人体通过汗液散热,大量出汗会导致体内水分流失,若不及时补充,会引起脱水。脱水会使尿量减少,尿液浓缩,成石物质(如钙、草酸、尿酸)浓度升高,促进晶体形成与沉积。

**尿液酸化:**高温和脱水还会使尿液偏酸,增加尿酸结晶及结石形成的风险。

**饮食习惯改变:**夏季人们倾向于饮用冷饮和含糖饮料,这些饮料中的果糖成分也可能增加尿钙、尿酸的指标升高,从而增加结石形成风险。

## 在高温下运动要及时补水

夏永强提醒,在夏季,肾结石、输尿管结石预防措施要注意以下几个方面——

**足量饮水:**多喝水是预防结石最简单、最有效的方法。建议每日液体摄入量2.5-3.0L,保持每日尿量在2L以上,尿液呈清亮或微黄。对于胱氨酸结石患者,建议每日液体摄入量3.5-4.0L,保持日排尿量3.5L。

**科学选择饮品:**首选普通饮用水。不建议用碳酸饮料、果汁等含糖饮料代替饮用水。磷酸铵镁结石患者不宜饮用可碱化尿液的饮料(如橙汁、可乐等),可选择青梅

汁、蔓越莓汁等有助于尿液酸化的饮品。

**均衡饮食:**遵循平衡膳食模式,适当增加水果、蔬菜的摄入,推荐合理的低糖高纤维饮食。限制钠盐摄入,每日食盐摄入量小于5g。限制动物蛋白摄入,每日0.8-1.0g/kg,增加植物来源的蛋白质。避免长期大量补充维生素C和钙剂。

**生活方式调整:**维持正常体重,避免肥胖。适量运动,但要注意在高温下运动时及时补水,避免脱水;避免吸烟和二手烟。

## 科学治疗 减少病痛

夏永强介绍,肾结石、输尿管结石的治疗方法主要有以下几种——

**保守治疗:**对于直径较小的结石(通常<6mm),可以通过多喝水、适当运动等方式促进结石自行排出。 $\alpha$ 受体阻滞剂可阻断输尿管 $\alpha$ 受体,松弛输尿管下段平滑肌,促进结石排出。系统评价和Meta分析显示, $\alpha$ 受体阻滞剂可显著提高输尿管结石的排出率,缩短排出时间,并减少疼痛发作和手术干预的需求。

**药物治疗:**对于反复发作的钙结石患者,可使用噻嗪类利尿剂(如氢氯噻嗪25mg bid或50mg qd,氯噻酮25或50mg qd,呋达帕胺1.25或2.5mg qd)以减少尿钙排泄,降低结石复发率。对于尿酸结石和胱氨酸结石,可使用碱性枸橼酸盐(如枸橼酸氢钾钠、枸橼酸钾)进行溶石治疗。对于高尿酸血症相关的结石,可使用别嘌醇降

低尿酸水平。

**手术治疗:**对于较大或位置特殊的结石,则需要手术治疗。体外冲击波碎石术(ESWL)是一种常用的非侵入性治疗方法,适用于大多数类型的结石。对于复杂或较大的结石,可能需要经皮肾镜取石术(PCNL)或输尿管镜取石术(URS)等微创手术。新和医院常规开展经皮肾镜、输尿管软镜钬激光碎石取石、输尿管硬镜下气压弹道碎石等泌尿系统结石的治疗。

## 突发腰部或腹部剧痛要及时就医

夏永强提醒,出现以下情况时,应及时就医——

突发腰部或腹部剧痛,伴恶心呕吐;血尿(肉眼或镜下);发热、寒战伴腰痛或排尿不适(警惕感染性结石/尿路感染)

## 特殊人群提示:

既往有结石史者:即使风险不高,也应坚持一般预防措施(足量饮水、均衡饮食、生活方式调整)。

慢性肾功能不全或心衰等人群:补水需结合病情,在医生指导下进行,避免加重容量负荷。

糖尿病、免疫力低下的人群要遵医嘱。

夏季预防肾结石、输尿管结石的关键在于对抗高温导致的脱水与尿液浓缩。通过足量饮水、科学选择饮品、均衡饮食和生活方式调整,可以显著降低复发与复发风险。一旦出现疑似症状,应及时就医明确诊断并接受相应治疗。

# 突破心病困扰 重焕生命活力

——大同守佳消化病医院心血管内科成功治愈扩张型心肌病患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

近日,大同守佳消化病医院心内科专家团队凭借精湛的诊疗技术、丰富的临床经验及系统化的康复方案,成功救治一名56岁扩张型心肌病患者。该患者长期受气短、乏力症状困扰,心脏功能严重受损,经医院科学规范的对症治疗与精细化护理,患者不适症状完全消失,心脏功能逐步恢复正常,重焕健康活力。

## 身体频发异常信号 男子深陷健康困境

今年56岁的张先生(化名),平日里身体状况尚可,正常上下班,无高血压、糖尿病等基础病史。近段时间以来,他莫名出现持续性气短、浑身乏力的症状,起初以为是年龄增长、过度劳累所致,并未放在心上。日常简单劳作后便气喘吁吁,稍微活动就心慌胸闷、四肢酸软,原本轻松的日常起居变得格外吃力。

随着时间推移,张先生的不适症状持续加重,休息后也无法有效缓解,精神状态日渐萎靡,生活和工作受到严重影响。家人见状十分担忧,陪同他多方咨询了解,最终选择前往大同守佳消化病医院就诊,寻求专业治疗。

据了解,扩张型心肌病是临床常见的原发性心脏病,以心室扩大、心肌收缩功能

减退为主要特征,发病隐匿、进展缓慢,早期症状不明显,一旦出现气短、乏力、胸闷等症状,往往提示心脏功能已出现明显损伤,若延误治疗,极易引发心力衰竭、心律失常等危重并发症,严重威胁生命健康,是中老年群体高发的高危心脏疾病。

## 精准检查明确病因 对症诊断锁定病灶

入院后,大同守佳消化病医院心内科刘彦春主任团队高度重视患者病情,第一时间为张先生完善全面系统化检查。接诊医生详细询问患者病史、日常症状、身体体征,结合心脏彩超、心电图、心肌酶检测、心功能评估等多项精密检查结果,排除冠心病、高血压性心脏病等其他心脏病变干扰,最终精准确诊为扩张型心肌病,患者心肌收缩力下降,心脏泵血功能受损,这也是导致其长期气短、乏力的核心病因。

针对该患者的病情特点,医院迅速组织专家开展病例研讨和多学科会诊。考虑到患者心脏功能受损明显,且无其他基础疾病,诊疗团队摒弃传统粗放式治疗模式,秉持“精准检查、辨证施治、科学调理、长效养护”的诊疗理念,为其量身定制个性化、阶梯式治疗方案。方案以改善心肌代谢、增强心肌收缩力、纠正心功能异常、缓解临床症状为核心,兼顾对症治疗与心脏功能修复,同时规避治疗风险,保障诊疗安全。

## 科学施治精细护理 稳步修复心脏机能

治疗期间,医护团队严格落实专属诊疗方案,精准开展药物对症治疗,通过规范用药改善患者心肌供血、保护心肌细胞、减轻心脏负荷,逐步纠正心脏功能紊乱问题。同时,护理团队为患者提供24小时精细化监护,密切监测其心率、血压、呼吸等生命体征,实时跟踪症状变化,动态调整治疗细节,确保每一步诊疗都精准适配患者病情。

除专业医疗干预外,医护人员还耐心为患者开展健康指导,告知疾病相关知识、治疗注意事项,叮嘱其卧床休养、规律作息、清淡饮食,规避劳累、情绪波动等诱发因素,同时积极疏导患者焦虑情绪,缓解其心理压力,帮助患者树立康复信心。在科学治疗与暖心护理的双重保障下,张先生的身体状况逐日好转。入院治疗一段时间后,患者气短、乏力的核心症状彻底消失,心慌胸闷的情况完全缓解,精神状态大幅改善,可正常自主活动,无任何不适反应。后续复查结果显示,患者心肌功能、心脏结构及泵血功能逐步恢复正常,各项指标趋于平稳,达到临床康复标准。

## 康复出院重获健康 专科实力赢得认可

“之前一直浑身没劲、喘气费劲,特别担心身体出大问题,来到这里治疗后,身体

恢复了健康,真心感谢所有医护人员!”张先生由衷说道。此次扩张型心肌病患者的成功救治,是大同守佳消化病医院深耕心血管内科、攻克疑难病症的生动缩影。医院心血管内科拥有北京阜外心血管医院项志敏教授团队、我市知名心血管专家刘彦春教授团队等专业力量,拥有丰富的心血管疾病的临床救治经验。医院始终坚持以患者为中心,依托精准的检查设备、成熟的诊疗方案、规范的护理体系,针对不同患者的病情、年龄、体质定制个性化诊疗方案,实现“一人一方、精准施治”,有效帮助各类心血管疑难病患者改善病情、恢复健康、提升生活质量。

## 医者提醒

### 早筛早治是心脏疾病康复关键

针对扩张型心肌病的防治,该院内科专家特别提醒,此类疾病早期隐匿性强,多数患者无明显症状,随着病情进展会逐渐出现乏力、气短、胸闷、活动能力下降等表现,极易被误认为是劳累、体虚所致,从而延误最佳治疗时机。中老年人是该病高发人群,日常生活中若频繁出现不明原因的乏力、心慌、气短、活动后胸闷等症状,切勿拖延,需及时到正规医院就诊检查,早筛查、早诊断、早治疗。同时,日常需养成规律作息、清淡饮食、适度运动的良好习惯,定期体检,做好心脏健康监测,有效规避心脏疾病风险。