尿路结石 排堵保畅

春去夏来，天气渐热，又到了尿路结石易发的时节。尿路结石为泌尿系统常见病和多发病之一，与环境因素、全身性病变和泌尿系统疾病有着密切关系。

结石一般在肾和膀胱内形成，可出现在肾脏、输尿管、膀胱和尿道各部位，较大的肾结石可长期没有症状，而较小结石在肾、输尿管内活动，引起输尿管的剧烈蠕动，产生疼痛，膀胱尿道结石可有排尿困难症状。一般通过病史、体检、B超、X线和化验等检查，诊断并不困难，并可由输尿管镜激光碎石来医治。

针对如下引起尿路结石的不同原因，积极采取相应的预防措施，做到防患于未然。

1. 在夏季、在高温环境，或一些特殊情况下工作、结石多发地区和易发结石个体应鼓励大量饮水，维持每日尿量在2至3升，因夜间尿量少，亦可采取睡前、夜间起床排尿后饮水方法，保持夜间尿量增加，有利预防结石发生，延缓已有结石的增大，如结合利尿解痉的药物可促进小结石的排出。

2. 慢性尿路感染患者，脓块亦可作为形成结石的核心，因此，鼓励多饮水和应用抗生素，可促进尿液引流和控制感染，预防感染性结石的发生。

3. 全身钙磷代谢紊乱可导致尿中钙浓度的增高，使晶体沉淀形成结石，如甲状旁腺功能亢进患者，应首先切除甲状旁腺腺瘤，如已有结石发生，手术后肾内结石可自行溶解。痛风病人，体内嘌呤代谢异常，尿酸增多，高尿酸血症可引起尿酸结石，预防应着手于痛风的治疗，可口服别嘌呤醇。

4. 服用某些药物也可发生尿路结石，如磺胺类药物经肾排出时，在酸性尿中药物晶体极易沉淀，形成结石，故预防应多饮水和服用碱化尿液的药物，如枸橼酸钾，有报道服用索密痛和胺苯硫脲也可引起尿路结石，应引起重视。

5. 有些结石发生和营养或维生素有关，如在营养不良的儿童中容易发生膀胱结石，预防应给予足够的乳品、蛋白质和动物脂肪食物，而成人服用过量维生素D，则有可能诱发肾结石。

6. 尿路的先天性畸形，如先天性肾盂输尿管狭窄，可引起尿路的梗阻，尿流不畅，继发感染，导致结石发生，因此需手术矫正。

7. 老年男性前列腺增生排尿不畅，容易发生膀胱结石，故而前列腺增生应及早治疗。

8. 某些回肠短路手术后、回肠切除手术后或溃疡性结肠炎患者，因胆汁重吸收和利用障碍，使过量的草酸钙从肠道吸收，并经尿液排出，形成草酸钙结石，预防可服用枸橼酸钙。

最后应警惕尿路结石长期刺激局部组织可诱发癌变，因此，尿路结石需积极预防和治疗。

蒋跃庆（上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任医师）

“排尿不畅”隐藏疾病

“排尿不畅”并不代表老年男性自然衰老，常由某些疾病引起，应该引起足够的重视，以免延误疾病的诊断和治疗。

■ **前列腺增生** 排尿困难为最主要的症状，典型表现为尿流变细无力，排尿时间延长，尿末滴沥，同时伴有尿频，夜尿次数增多，有时可伴有血尿、尿路感染、膀胱结石，严重者可发生急性尿潴留、肾功能损害，并有可能引发腹股沟疝气、痔疮等。

■ **前列腺癌** 早期可无临床症状，随着疾病进展，可出现尿流缓慢、排尿不尽、尿潴留，晚期可出现血尿、骨转移骨痛等。50岁以上的男性应每年进行血清前列腺特异抗原(PSA)检查。

■ **膀胱癌** 最常见和最早出现的症状是间隙性、无痛性肉眼所能看见的血尿，但有时表现为排尿不畅。

■ **尿道狭窄** 有尿线细、点滴状排尿和排尿时间延长表现，病情严重患者可发生尿潴留及会阴部剧痛，尿道狭窄一般多有尿道损伤和感染病史。

■ **神经源性膀胱功能障碍** 临床表现与前列腺增生相似，有排尿困难，残余尿量较多，肾积水和肾功能不全，病人常有中枢或周围神经系统损害的病史和体征，如有下肢感觉和运动障碍，会阴部皮肤感觉及肛门括约肌张力减退或消失。

■ **尿道肿瘤** 主要表现为进行性尿流变细，或排尿不畅，有时尿道口有分泌液或鲜红色血液流出，尿道肿瘤发生越靠近膀胱，越容易转移。

本版图片 IC

肺癌医治在探索中奋力前行

高危人群至少每年一次筛查

肺癌的发病率和死亡率在我国恶性肿瘤中位居第一，5年生存率低，预后很差。即便现状严酷，肺癌治疗领域仍然不乏探索和突破。世界上第一个表皮生长因子受体酪氨酸激酶抑制剂吉非替尼，适用于既往化疗失败的局部晚期或转移性非小细胞肺癌患者，经临床运用证实，在包括中国在内的东方人群中疗效显著。自2002年5月上市后截止2011年底，已有超过25万名亚裔患者使用，其中中国患者达到7.3万名。为了帮助贫困的肺癌患者，由中华慈善总会设立的慈善赠药项目获赠患者人数已达一万名。

肺癌具有非常明确的高危人群，吸烟史≥400支年（每天吸烟支数乘以吸烟年数）、二手烟暴露史>20年、有肿瘤家族史且年龄>45岁，以及有毒、有害、致癌物接触史，都是肺癌的主要危险因素。

为了推进肺癌防控，我们亟需加大控烟力度、减少环境污染，而最有效的措施是定期体检。建议上述肺癌高危人群50岁后每年做1次低剂量CT筛查扫描，如发现肺内病变，应在专业医生建议下进一步查胸部薄层CT或胸部增强CT。

非高危人群如果肺部体检报告提示“肺部小结节”或“磨玻璃/磨玻璃样阴影”，要重视，尽快找有经验的胸外科医生详细解读CT片，提供进一步检查或治疗的建议。此外，有些描述，例如“陈旧性病变”、“纤维条索影”、“钙化灶”、“肺纹理增粗”等，需要与临床症状及其他体检结果综合起来考虑。如果没有任何不适症状，对上述描述可不必过分焦虑，定期常规体检即可。

乔闳

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛小病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

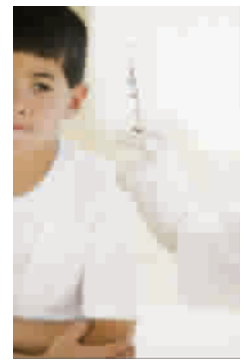
很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康，绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹)；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

（文/辛勤）

对抗儿童肺炎球菌疾病 先要扫除盲区



伴随着“龙年”新生儿的出生，不断有年轻夫妻荣升为“新爸新妈”。孩子的健康格外牵动家长的心。2岁以下的宝宝自身的免疫系统发育还未完善，抗病能力弱，更容易成为肺炎球菌侵袭的目标。

今年3月中华预防医学会最新进行的一轮婴幼儿父母调查显示：在参与调查的来自9大城市的1100名被调查者中，对于肺炎球菌疾病知识普遍了解不够，而且存在众多认知上的盲区。归纳下来主要表现为三个方面：

一是尽管有近六成的被调查者听到过肺炎球菌疾病，但是超过七成被调查者不能确切回答出“肺炎球菌可导致儿童感染一系列疾病包括肺炎、脑膜炎、菌血症等”。

二是对肺炎球菌疾病的危害性和易感人群知之甚少。有超过六成的被调查者不知道“肺炎球菌是儿童肺炎最主要的致病菌之一，而2岁以下宝宝是肺炎球菌疾病的主要易感人群”、不了解“肺炎球菌疾病可能导致严重后遗症（包括耳聋、瘫痪、智力低下)，甚至死亡”。

三是较为缺乏疾病预防意识，对肺炎球菌疾病的可防可控性了解不够，仅有16%的被调查者知道“预防接种是对抗儿童肺炎球菌疾病的最佳方法之一”。

近期，“对抗儿童肺炎球菌疾病——我要行动”全国疾病宣传教育活动陆续在全国各大城市开展，活动号召更多医务工作者和婴幼儿父母积极行动起来，共同护卫宝宝健康，远离肺炎球菌疾病威胁。

虞睿

牛皮癣中医治疗从春末夏初开始

某些皮肤问题与季节的关联相当明显，牛皮癣(医学名称：银屑病)的皮损大多呈现冬重夏轻的特点。从春末夏初开始中医治疗牛皮癣，不失为未雨绸缪之举。

牛皮癣被中医称为“白疕”。中医治疗牛皮癣的过程中，普遍方法是调理五脏六腑的功能，治疗的不是患者皮损的本身而是病变的发源地，扶正固本首先要清源，内调外养是治病的方法。主要治疗手段有口服纯中药制剂、纯中药洗浴及外敷治疗等。

需提醒患者的是，牛皮癣不是“癣”，不是由真菌感染引起的，是不传染的，用抗真菌药物进行治疗往往无效。

罗云

|科|普|讲|座|

5月17日下午2时，上海市中医医院(芷江中路274号)皮肤科在门诊六楼第一教室，举行“银屑病健康知识讲座”。欢迎患者及家属参与。

上海港华医院 口腔科
口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业
沪医广【2011】第12-25-C394号 有效期：自2011年12月25日至2012年12月24日止
地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035

黑黛，轻松解决您的脱发形象！
拨打电话 到公司咨询 4000-890-900
享4大免费体验，再送500元增发抵用券