

新民健康特邀专家解惑答疑——

肾结石患者取石头一定要“挨刀”吗？

泌尿外科专家倡导“保护肾脏，精巧夹取”新理念

◆ 叶雪菲

肾脏是人体宝贵而娇嫩的器官之一，对于肾结石患者来说，不适当的取石治疗易造成对肾脏的副损伤。因此，众多明智的患者都在寻求高效、安全的取石方式。

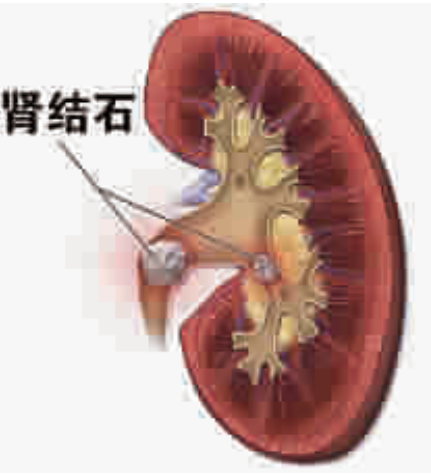
肾结石不取出可引起尿毒症

许多肾结石患者因疼痛不明显，“没感觉”，就长期忽视不治。而医学研究清楚地表明，肾结石轻则把肾脏内娇嫩的组织擦伤，造成局部的溃疡、炎症，重则堵塞泌尿通路，造成排尿受阻、肾积水。如果任凭结石发展，最后可造成肾功能衰竭，即常说的尿毒症，威胁患者生命。

泌尿医学专家提醒：肾结石对于人体属于异物，长期存在或反复发作危害巨大，必须立即寻医治疗，将结石安全地取出来。

肾脏宝贵，应选择安全的保肾取石方式

大量案例表明，不适当的肾结石治疗方式，特别是因结石复发而反复开刀，不但排石不干净，更难免误伤肾脏本身。这是因为肾脏是人体的最为重要排泄和内分泌器官之一，它能保留人体必需的电解质和营养物质，同时排出废物和毒素，被老百姓通俗地叫做“血



筛子”。如果这个“筛子”受到损伤，有害物质就有可能在体内积聚，引起各种病症。为此，专家告诫广大肾结石患者：应尽量选择对人体创伤少，能避免肾脏损伤，康复迅速的方式。目前，肾结石的治疗方式多样，医学上的共识是，当药物或者体外治疗方式效果不佳时，就应考虑手术治疗了。而具体手术方式，应根据结石的大小、数量、位置等具体情况来决定，建议向医师咨询，总的原则应是选择对肾脏损伤小，风险低的方式。

不开刀也能取出结石

很多肾结石患者怕“挨刀”、怕风险，他们

活动信息

为向众多肾结石患者科普疾病康复知识，新民健康特邀泌尿外科专家为患者面对面解惑答疑。活动报名截止时间：2016年9月25日(每日限额20名)。

报名方式：

拨打新民健康工作室电话：**021-52921345**(工作日期间9:00-18:00)

或编辑短信“泌尿+姓名+联系方式”

发送至：**15800675103**

期待出现既能取干净结石，又不“挨一刀”的理想手术方式。随着，现代医学发展，多种人性化治疗手段不断涌现。众所周知，人体排尿通道，就是一个天然的手术通道，因此取出结石不一定要开刀。结石手术涉及到泌尿医学、外科微创、B超诊断等多个学科范畴，科学合理的运用现代医学技术才能避免操作中对肾脏等器官的副损伤。

预防肾结石复发“有法可依”

肾结石在经过治疗取出之后，有复发的可能性，这是目前世界性的医学难题。如何防止结石复发，让自己少受一遍罪，是每位患者特别在意的问题。

其实，肾结石的形成与患者的饮食、生活习惯有密切关系。肾结石患者如果能清楚地了解到结石的成分，就能针对性地调整自己的饮食和生活习惯，从而帮助预防肾结石的复发。现代生化科技已经能快速、精确地分析出肾结石的成分，为患者的调理提供依据。

【特邀泌尿专家】



王志钧

泌尿外科专家、中华泌尿外科学会男科分会会员、中华医学会会员在三甲医院从事泌尿外科临床研究、诊疗工作近40年，对泌尿系统结石症的诊治有深厚造诣，曾在国家医学刊物上发表论文20余篇。

专业擅长：运用显微软镜等尖端设备不开刀治疗肾结石、输尿管结石等疾病；对前列腺炎、前列腺增生、性功能障碍等也有丰富的临床经验。

新民健康爱牙讲堂受欢迎

增加30个名额

◆ 叶雪菲

大多数中老年人都有这样的烦恼，牙残根、牙松动、脱落，牙龈出血疼痛、说话吃饭的时候还经常咬腮、用不上力的。缺牙中老年人都在寻求更方便、舒适、稳固及安全的方式，让他们能摆脱缺牙的痛苦。

■ 原九院种植专家现场答疑

目前缺牙处理方式多，容易“看花眼”，为让读者更正确了解时下缺牙处理新方式，新民健康联合相关机构，特邀请50位符合条件的读者朋友参加爱牙健康讲座，上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申主任将为读者“解密”各种缺牙处理方式的特点及优势、如何针对个人情况作出更合理的判断等小窍门，为你的牙缺失支招。

■ 假牙不舒适？磨牙不舍得？如何处理缺牙

随着医疗技术的发展，特别是数字化技术的应用，为患者带来了更安全有效的缺牙处理方式，它凭借优异的仿生性能，具有稳固、舒适、便捷等特点，在改善吃饭咀嚼的问题上，得到了广泛缺牙人群的讨论关注。如今，中老年人在选择缺牙处理方法时，再也不用担心咬合不稳定、清洁繁琐、牙槽骨流失、好牙被磨损等诸多问题，更能保护邻牙和牙槽骨。

讲座信息

缺牙的你，近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快？肠胃消化吸收能力也下降明显？这一切都与长期牙缺失密切相关，然而牙缺失的危害远不止于此。新民健康名医讲堂联合相关机构，为读者举办爱牙健康讲座，如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适等情况，均能报名参加，更能领取爱牙礼包！

活动内容：

1. 原九院种植专家开课，面对面交流

2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)

3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

讲座时间：9月24日(周六)上午

报名方式

报名热线：**021-62476396**

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至**18121287952**



扫二维码报名
获精美礼品

【专家简介】



王申

交大医学院口腔医学硕士

2003至2013年任职九院口腔种植科

国际口腔种植学会(ITI)会员

中华口腔种植专业委员会会员

瑞士straumann种植培训讲师

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员

专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗

迎国庆助听器大联展

上海福音听力连锁机构，为迎接国庆节到来，让听障人士过一个欢乐的祥和的愉快的国庆节，特联合欧美等国品牌助听器厂商举办迎国庆节助听器大联展、大优惠活动，从即日起至10月10日推出各公司新款的耳背式、定制式智能数字化线路的助听器解决听得见听不清的听力问题。

凡在此期间验配助听器的用户都将给予特别的国庆优惠价格，同时延长一年保修期，送进口电池24粒，及干燥剂一盒，享受终身免费清洗保养服务，对行动不便人士提供预约免费上门验配服务，真正让听障人士听得开心，用得放心。(11月15日前)

地址电话

中山西路2025号	宜山路口 64399512	志丹路264号	近新村路 56947202
永升大厦2203-04室	中山公园旁 62517592	上南路1491号	近成山路 58456698
长宁路686号	近邮电新村 55153828	场中路14号	近逸仙路 55391395
四平路751号	近公利医院 58523335	共和新路4441号	近保德路 56913617
浦东新区苗圃路263号			

Q&A

读者提问：每天应摄入多少糖分？低糖甚至无糖是不是会更健康？

上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科主任张美芳：我们每日应摄入的碳水化合物约为300g，碳水化合物是所有糖类的总称，包括多糖、寡糖、双糖、单糖以及膳食纤维等。说的通俗点它包括我们平日主食中的淀粉、水果中的果糖、牛奶中的乳糖以及额外添加的一些白砂糖等。

通常谷物的碳水化合物含量为60-80g/100g，薯类的碳水化合物含量约为20g/100g，建议每日食用250-400g的主食，宜粗细搭配。水果的含糖量通常在5-20g/100g，建议每日食用200-350g水果，推荐吃完整的水果，尽量不要榨汁，试想每日水果的建议摄入量基本是两只水果的量，但若将水果榨汁，可能4-5只橙子才能榨一杯果汁，这大大增加了糖的摄入而膳食纤维则去的一干二净。若老年人牙齿不好则建议采用搅拌机，并且现制现吃。而添加糖的摄入则主张越少越好，至多每天不超过50g，最好少于25g。

中国居民营养素参考摄入量中推荐每日碳水化合物应占总能量的55-65%，主要来源于谷薯类食物、蔬菜水果，再加上少量“添加糖”，若这里所说的低糖无糖，是指低“添加糖”，无“添加糖”那么这对健康是有益的。但有些年轻女孩子为了追求苗条的身材，常年坚持低碳水化合物高蛋白饮食，即严格限制主食的摄入，并大量食用高蛋白质和高脂肪的食物，在起始阶段似乎体重下降明显，但这只是假象，减的并不是脂肪，其实只是水分而已。其后这种饮食减少体内脂肪的作用与低能量饮食并无差别，相反因长期摄入过多的蛋白质和脂肪加重了肝肾负担。同时会引起如口臭、易腹泻、疲劳、肌肉痉挛等副作用，更重要的是心血管疾病的风险也随之上升。对糖尿病患者而言，低碳水化合物饮食也易导致酮症酸中毒的发生。

因此，我们要知道，无论是碳水化合物、还是蛋白质和脂肪，摄入过多，都会变成脂肪在体内储存，切不可盲目跟风。