

康健园

本报专刊部主编 | 第 601 期 | 2016 年 8 月 22 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计: 臧云阳 编辑邮箱: pjx@xmwb.com.cn

夏季为何尿路结石高发

◆ 宣寒青

每到夏季都会有不少人饱受尿路结石的痛苦与折磨。为何夏季尿路结石就会高发呢？目前,国际上对结石的确切成因还没有定论。但有一点是大家公认的,就是形成结石的成分在尿液中过度饱和、而抑制结石形成的成分过少。
 夏天尿路结石高发,首先是与天气炎热有关。人体大量出汗水分丢失、水分补充又不足,导致尿液浓缩,尿中晶体过饱和、沉淀形成,最终形成结石。
 烈日高照也与结石有关。夏季紫外线强,人体暴露在阳光下,体内维生素 A 和维生素 D 合成增多,维生素 A 和维生素 D 可促进小肠吸收钙离子,尿液中钙离子排泄也随之增加,从而增加尿路结石形成的风险。
 饮食习惯与结石也有着紧密关系。夏季很多人喜欢喝啤酒消暑,晚上吃烤肉吃夜宵,殊不知酿造啤酒的原料大麦中含有较多的草酸钙和乌核苷酸,而吃过多的动物蛋白会导致尿液中钙和尿酸含量增加,枸橼酸盐则相应减少。尿钙、草酸和尿酸是形成尿路结石的物质基础,而枸橼酸盐是一种重要的结石抑制因子。前者尿中浓度的增加,后者浓度的减少,均会增加尿路结石形成的危险。
 夏季如何预防肾结石
 最有效的结石预防措施就是多喝水,每天保证饮水 2500 毫升以上,活动量大饮水量也要相应增加。不仅白天要喝水,晚上更



应该喝一大杯白开水,这样能够预防夜间尿液浓缩,尿量的增加可以稀释尿中的晶体物质,对于肾结石的预防非常重要。
 泌尿系结石患者如何健康吃
 多饮水 无论是何种成分的结石,预防复发的首要方法就是多喝水。多饮水可以增加总的尿量,从而稀释尿液中的促结石成分。而饮水量是不是足够,也要视尿量的多少而定。假设每天摄入 3000ml 水,重体力劳动者可能因为汗液丢失,最后产生 1500ml

尿液,而轻体力劳动者则产生 2500ml 尿液。那么前者形成结石的机会就大大高于后者。因此,无论饮水量多少,最后都应将每日尿量控制在 2000–2500ml。大部分结石为酸性结石,因此碱化尿液可抑制这类结石生长,最常见的饮料就是苏打水。
 多吃水果 枸橼酸钾是抑制结石形成的有效成分,而日常饮食中,柑橘类水果富含枸橼酸钾,结石患者可适当增加这一类食品;而对于感染性结石,因酸性尿液可抑制细菌生长,所以可以多吃苹果、蔓越莓等

酸性水果。
 少盐 过多摄入的盐会增加血液中钠的浓度,从而促使肾脏排出更多的钙,最终沉积形成含钙结石。应该将每日盐摄入量控制在 4–5 克。
 多素少荤 高热量高蛋白饮食可增加结石患病率,因此对于结石患者,应多吃蔬果及富含纤维素的食品,而控制每日蛋白摄入量。
 限制草酸 草酸钙是最常见的一类结石,限制富含草酸的食物,可减少这类结石的复发率,日常饮食中,芒果、菠菜、芝麻、巧克力、坚果、浓茶等,都是富含草酸的食物,应该限制摄入量。
 限制嘌呤 高嘌呤饮食会增加尿中尿酸的浓度,尿酸不仅容易形成尿酸性结石,还会造成尿液的酸性环境,增加其他酸性结石的形成机会。因此,高尿酸患者应该限制富含嘌呤的食物,如海鲜、动物内脏等。同时,酒精经代谢后会生成乳酸,促进尿酸沉积,因此结石患者应该限酒。
 合理补钙 很多结石患者不敢补钙,生怕钙盐沉积形成结石。其实,据研究,合理的补钙并不增加结石的形成。适合国人的补钙量为 800mg/天。
 明确结石成分,合理饮食,可以大大降低结石复发率。
 (作者为上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科主治医师)

里约奥运 红了“火罐”

◆ 王苏焱

在今年里约奥运会游泳赛场上,菲尔普斯再创金牌之最,然而令人印象深刻的不仅仅是金牌,“飞鱼”身上明显的圆形“烙印”,让西方人感到新奇。“拔火罐”,中华民族古老的中医疗法,又有哪些神奇的功效呢?
 拔罐疗法到底有哪些好处
 为什么奥运会上运动员喜欢拔罐?因为运动员容易肌肉劳损、功能性消化不良,体内湿气、寒气严重,所以“拔火罐”治疗就很对路了!
 由于拔火罐能逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泄热,具有调整人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,从而达到扶正驱邪、治愈疾病的目的。
 当人步入中年后,常常会觉得筋骨疼痛,中医认为多属风湿入侵而致,通过在疼痛部位拔罐,可以慢慢拔除病痛处的湿气,促进局部血液循环,达到止痛、恢复机体机能的目的。
 生活中,中国人更喜欢用拔火罐治疗头痛、眩晕、咳嗽、哮喘、腹痛等多种疾病。
 拔火罐究竟“红”在哪
 首先,拔火罐可以扶正祛邪,刺激免疫系统。对于游泳、跳水、体操等运动员来说,容易受寒湿侵袭,他们拔罐最重要的原因之一就是祛除体内的寒湿之气。
 其次,拔火罐能够疏通经络,调节神经兴奋性。拔罐时,能激发和调整经气,疏通经络,并通过经络系统影响其所络属的脏腑、组织的功能,使百脉疏通,五脏安和,达到“通则不痛”的疗效。因此,拔罐对于缓解运动员的疼痛症状有一定的作用。另外,拔罐疗法是一种负压机械刺激,这种刺激可以通过皮肤和毛细血管的感受器,通过传入神经纤维至大脑皮质,反射性地调

节兴奋和抑制过程,使人体神经系统趋于平衡。
 再次,火罐可以活血化瘀,消肿止痛。拔罐疗法具有调和气血,促进气血运行的作用。刺络拔罐疗法能够活血化瘀,通络止痛。这是因为拔罐能加快静脉回流,有利于水肿和血肿的吸收。拔罐疗法能够促进炎症介质的分解、排泄,消除无菌性炎症,达到镇痛作用,尤其是刺络拔罐法的止痛效果尤为突出。
 在施以拔罐疗法时,对局部皮肤有温热刺激,能使局部的浅层组织发生被动充血,局部血管扩张,促进局部血液循环,加速新陈代谢。血循环的改善,可迅速带走局部堆积的炎性渗出物及致痛物质,从而消除肿胀和疼痛。
 当胃肠蠕动亢进时,通过在腹部和背部的脾俞、胃俞穴拔罐,可出现胃肠蠕动的抑制状态,而在腹部穴位拔罐能加强和调整胃液分泌功能,并能促进腹腔血液循环,从而增强消化和吸收功能,所以对于便秘、腹泻等疾病都有较好疗效。
 是不是所有人都能拔火罐
 拔火罐的使用范围很广,但是部分人群还是不宜的,比如怀孕或经期妇女,或者易发生转移的癌症患者,皮肤有破损及皮肤病患者还有出血倾向的人都不适合拔火罐。
 当拔罐时皮肤上出现水泡、淤血点等现象均属正常反应,出现水泡,说明体内湿气较重,如果水泡有血水这是热湿毒的反应。水泡小者,只需小心防止擦破,待其自然吸收,而水泡大的,可用消毒针将其刺破放水,敷以消炎药防止感染。
 拔火罐是一种专业的治疗手段,最好在正规医院或者专业人士的指导下进行操作。不可自行在家拔火罐,容易造成危险;如果乱施穴位,还会适得其反。(作者为同济大学附属杨浦医院中医科副主任,副主任医师)

7 月 28 日,上海市第十四届人大常委会第三十一次会议对《上海市公共场所控制吸烟条例修正案(草案)》进行了审议,并将法规草案及相关说明公布,向社会征求意见。上海作为国际化的大都市,积极控烟,必将大力提升上海的城市形象和文明程度。
 吸烟有害,众所周知。在公共场所全面控烟已经是国际大趋势。日前,上海市控制吸烟协会和上海市预防医学会共同主办了企业家倡议室内全面无烟工作场所活动,来自医疗、制药、酒店、运动等 18 个行业的近 70 家国内外企业出席,共同倡议创建无烟工作场所,让员工远离二手烟危害。近日,医学专家和创建全面无烟工作场所的企业,就吸烟的危害性和控烟的重要性,又接受了媒体专访。
 复旦大学附属中山医院呼吸科副主任医师潘珏和其团队自 2008 年开设“吸烟及其相关疾病门诊”,坚持至今。潘珏说:“每支卷烟燃烧,除尼古丁外,还要释放出 4000 多种化学物质,60–70 种致癌物质。人体不抽烟者每年肺功能也在下降,而吸烟者的肺功能下降超级快。现在大家都知道大气中 PM2.5 的危害,但很多人不知道,吸烟者主动吸入烟草中的尼古丁、焦油、亚硝胺、一氧化碳、放射性物质以及其他有害及致癌物质,鼻腔内的绒毛、下呼吸道的纤毛系统功能大大受损,在电子显微镜下,烟民的纤毛稀疏、脱落、功能丧失,好比‘秃头’,如此的呼吸道防御机制怎能通过纤毛摆动及其粘膜下的纤体分泌的粘液将我们空气中的有害颗粒黏住并及时输送出呼吸道?不吸烟者的呼吸道至少能部分抵挡进入呼吸道的直径在 2.5 微米至 10 微米之间的颗粒物,而烟民却束手无策,最终导致肺泡结构的

一支烟含有六七十种致癌物

◆ 陈平

破坏,造成肺气肿、呼吸衰竭或者肺癌。吸烟是肺功能下降、冠心病、肺癌和各种癌症的重要发病因素。”
 勃林格殷格翰作为一家跨国药企,从 2015 年 5 月开始在整个勃林格中国实施无烟企业措施。无烟措施不仅针对香烟,还包括电子烟等;不仅控制公司所在的上海办公场所,全国的办事处和办公室也都包括在内。
 勃林格中国有关负责人认为,公司为人类提供健康的创新药品,作为雇主就有义务给员工提供健康和安全的工作场所,这是企业的责任,我们有义务这样做。在美国和欧洲有研究,一个健康的工作场所,一个无烟的环境,员工的病假率会减少,工作效率更高,生产率也更高,我们希望打造一个健康安全的工作环境,吸引更多加入我们公司。勃林格以治疗呼吸疾病的产品见长,就公司形象来说,如果我们的员工抽着烟去跟医生交流,那是我们不愿意看到的,因为大部分呼吸疾病都与吸烟有关。
 由于烟草成瘾是一种疾病,所以戒烟光靠意志品质是比较困难的,如果咨询专业医生,药物和心理治疗等多管齐下,效果会更好。目前国内权威的《中国临床戒烟指南》也推荐将药物作为针对烟草成瘾的治疗手段。潘珏认为,吸烟者采用药物治疗,彻底摆脱人体对烟草中尼古丁的依赖,就可以使戒烟的成功率大大提高。

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广[2016]第07-08-0191号 医广证有效期: 2016年7月8日至2017年7月7日止