

# 新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“冬令进补津贴”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取10位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第94期 | 2016年1月6日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 过节如何吃出健康、安全

# 肾结石患者非得禁食菠菜豆腐吗? ◆ 吴瑞莲

【专家介绍】

姜宁

主任医师、教授  
上海市医学会泌尿外科学专业委员会委员,浦东新区泌尿外科学组组长,上海市五区医疗事故鉴定专家库专家,入选“浦东新区卫生系统百人培养计划”等



**擅长:**在尿路结石的现代全程化防治、泌尿系生殖系外科疾病微创手术治疗方面达到较高水平,特别是在尿路结石预防与微创治疗、腹腔镜手术治疗泌尿系疾病等领域有较深的造诣。

王国增

主任医师,硕士生导师  
第二军医大学浦东公利临床医学院外科教研室主任  
上海市医师协会泌尿外科专业委员会委员,上海市五区医疗事故鉴定专家库专家等



个人承担新区课题4项,上海市卫生局课题1项,先后在国内外杂志上发表论文30余篇(其中SCI论文5篇)  
**擅长:**泌尿系结石及肿瘤、前列腺增生的诊治。  
**专家门诊时间:**周二上午

胡传义

主任医师、博士生导师  
浦东新区公利医院泌尿外科主任  
上海市医学会男科分会前列腺疾病学组成员;上海市医学会泌尿外科分会微创学组成员等



主持上海市卫计委及浦东新区卫计委课题各1项;获上海市医学科技三等奖及浦东新区科技进步奖二等奖各1项;出版专著2部。  
**擅长:**尿路结石、前列腺增生、尿路肿瘤、尿失禁等的微创手术。  
**专家门诊时间:**周四上午

2016年元旦、春节接踵而来,过节如何吃出健康、吃出安全?冬季热气腾腾的火锅是许多人的最爱,菠菜、豆腐都是火锅桌上的理想选择,但网传菠菜豆腐同煮会增加长结石的风险,事实果真如此吗?浦东新区公利医院泌尿外科主任胡传义主任医师对此表示,肾结石的形成病因极其复杂,饮食是结石发生的重要因素,不同成分结石所忌口的食物也有所不同,因此胡主任建议,别盲目相信那些似是而非的坊间流言。若能将排出体外的碎石及时送去化验,确定是哪一类型的结石后,就可有针对性地通过禁食或少食某类食物达到辅助治疗的目的。虽然目前泌尿系结石患病率逐年走高,但多数患者都可以通过无创的方式击碎结石,减少病痛。

### 腰痛伴血尿,原是尿结石“作祟”

34岁的徐先生自8年前被查出患有肾结石,就曾接受过多次体外碎石治疗,但每次过不了多久又会复发。就在上月,徐先生感到反复腰痛,并伴有血尿,疼痛难忍的他在家人的陪同下前往浦东新区公利医院检查,结果被诊断为双肾多发性结石。

一提起尿石症症状,不少人便会联想到尿急尿痛、排尿不畅、血尿等。殊不知,腰痛也是肾、输尿管结石最常见的表现。胡传义主任介绍,尿石症引起的肾绞痛,发作时如剧烈刀割样,让人直不起身。但由于尿石症病情复杂,需要对病人身体情况及结石情况进行综合评估,才能采取有针对性的治疗方法。

因此,除了常规的辅助检查,徐先生还接受了生活习性调查与代谢分析,发现其平时存在憋尿、不爱喝水、饮食无节制等不良习惯。而作为草酸钙结石患者,徐先生应在饮食上忌食草酸含量高的食物,如菠菜、豆类、番茄、土豆等。

据悉,上海地区结石患者2年复发率高

达17%,而有些病人发病与个人生活习性及机体代谢因素相关。为了减少复发率,提高患者生活质量,公利医院泌尿外科建立了泌尿系结石全程管理体系及数据库,并结合血液生化代谢分析和结石成分分析,给予病人个性化的“生活指导处方”。目前已在病人中开展“生活习性问卷调查”近3000例,累计病例达1000例。公利医院泌尿外科是上海市重点学科。

### 肾结石治疗已进入无创取石时代

针对徐先生的病情,胡传义主任制定了输尿管软镜下钬激光碎石的治疗方案。手术中,胡主任将操作软镜通过尿道口,使输尿管软镜直达肾脏,经过一番寻找,显示屏上,结石清晰可见。只见在钬激光的作用下,结石逐步被碎成粉末状。

胡主任说道,以往传统疗法成功率低,取石不干净、复发率高,对肾脏和输尿管损伤

大,出血多且恢复慢,而输尿管软镜手术是目前处理难治性肾结石的理想手段。和硬镜手术相比,软镜具有可随意弯曲的特点,通过调整软镜角度,可观察肾脏内各个角落,且一次手术即可顺利清除肾脏结石,基本不会留下创伤。

胡主任指出,目前开放性取石手术已被淘汰。除非患者尿路存在先天畸形,取石前要把梗阻先解除,或有其他特殊情况才需要开刀取石,否则,泌尿外科医生一般不主张盲目开刀取石。

据了解,公利医院在浦东新区率先引进了电子输尿管软镜,已完成了100多例这样的手术,给众多肾结石患者带来了福音。

### 结石患者睡前不应喝高钙奶安眠

胡传义主任表示,日常生活中,饮水太少是不少人罹患肾结石的高危因素。若饮水不

够尿液太少的话,尿液中溶解度较小的草酸钙、磷酸钙、尿酸、磷酸镁铵等物质就会形成结晶,也就是微小结石。

胡主任指出,适量多喝水可增加尿量,对泌尿系统起到冲洗作用,甚至可让细小结石随尿液排出体外。他建议,结石患者每日水量应保证2000—3000毫升,但为了避免某些肾功能受损患者出现“水中毒”症状,每次应以250毫升为宜,间隔时间至少半小时。此外,肾结石患者睡前也不应喝高钙奶来安神助眠,因为喝高钙奶后的2—3小时,正是钙通过肾脏排泄的高峰,若短时间内骤然增多,容易形成结晶。

“但如果结石直径超过1厘米,已造成泌尿系机械性梗阻或者发生肾积水等情况,则不宜多喝水,否则会加重尿量,加重梗阻,进一步损害肾功能。”胡主任提醒,针对这类患者,则应考虑采取体外冲击碎石或手术治疗。

## 二胎门诊、血液病医院、“迷你养老院”

# “未来医护”给你我带来新福利 ◆ 叶雪菲

### 2016 健康新展望

2015年是智慧医疗的爆发年,创新突破,硕果累累,医疗行业创新技术不断“刷屏”。此前,本刊已为读者带来了2015年有关智慧医疗、医疗新技术的大盘点,那么,在这个刚刚起步的2016年,大健康产业又有哪些进步呢?《新民健康》将带你去探索未来,让你提前感受“未来式”医疗给你我带来的新福利!

### 长妇幼 新推再生育门诊

据悉,自“单独二胎”政策实施以来,上海多家专科医院高危孕妇平均增加20%左右,其中生育二胎的孕妇占了绝大多数。在长宁区妇幼保健院,2015年下半年起建大卡人数明显增加。随着“单独二胎”的增多,特殊妊娠分娩现象也逐渐增多,如高龄、瘢痕子宫再次妊娠、妊娠并发症等发生率将随之提高。

“全面二胎”政策的开放,其直接受益人群为70后家庭,即年龄在35岁至45岁的人群,这部分人群多为高龄产妇,存在生育风险,尤其是第一胎为剖宫产的女士。针对这种情况,长宁区妇幼保健院今年将推出高危孕产妇门诊、再生育门诊,同时与三级综合性医院之间建立危重孕产妇绿色通道,更好地解决二胎生育风险,尤其是对于头胎是剖宫产的妈妈,将给予重点关注与保障。

### 血液病医院 干细胞移植专攻白血病

目前全国有500万白血病患者,其中一半是儿童,且每年以4万的新发病人数在递增。然而全国仅100家医院具备干细胞移植资质,以血液科为主,且层流仓配置规模偏小。全国每年能进行造血干细胞移植总数仅为3000例左右,存在较大的医疗供需缺口。为解决这一缺口,全球最大的血液病医院——中国干细胞集团附属血液病医院落户上海,将于2016年竣工,2017年正式投入运营,到时每年可提供实施1000例以上干细胞移植等治疗手术。

作为血液病医院的设置主体,中国干细胞集团目前拥有全国最大脐带血造血干细胞公共库,样本数量超过2.6万单位,全球华人患者配型成功率达100%。迄今完成造血干细胞移植近1200例,是国内唯一移植突破千例的干细胞专业机构,其中患者体重超过30公斤的占76.56%,年龄超过18岁的占53.76%,患者移植后两年存活率达82.8%。

### “迷你养老院” 在家门口养老

作为全国最早进入老龄化社会的城市,上海一直在探索养老服务的新模式。为了让更多老人就近养老,上海正在推广养老服务

新设施——长者照护之家,到2017年底,各街镇长者照护之家将实现全覆盖。这类开在家门口的“迷你养老院”,既能提供短期住养服务,又能提供日间照料服务,还能为居家养老提供专业服务和支撑。老人能在不离开熟悉的社区环境前提下,享受专业化养老服务,

便于老人家属和子女日常探望。首批5家街道自2014年开始试点举办长者照护之家,目前全市已经建成22家。2017年本市将实现长者照护之家在中心城区和郊区城市化地区的全覆盖,未来,居民在家门口的社区卫生服务中心就能享受更专业的养老服务。

## 警惕——缺牙会对其他的牙齿造成危害 50个爱牙大礼包等你拿 ◆ 蔡骏

俗语说“牵一发而动全身”。牙齿对身体来说也是这样,无论什么原因造成的牙齿缺失若没有及时进行处理,最终都有可能对身体健康造成不可预估的伤害。

**为什么牙齿掉了要及时处理**  
周先生掉了一颗牙,感觉对生活没带来困扰,所以没去管。后来发现牙缝变大、食物塞牙难受、咀嚼没有以前利落、牙齿变得松动。检查后才知道:缺牙不处理,牙齿会出现移位,牙缝变大、食物嵌塞加剧,口腔死角增多,清洁不到位,会诱发牙周病,严重的甚至会导致全口牙掉落。

现在大家明白缺牙的危害性了吧?在生活中大家往往觉得掉颗牙没有什么大碍,还有其他的牙齿呢,以致长期缺牙不管。等到出现问题想起时,往往问题已经很严重。所

以,建议大家缺牙后要及时进行处理。**牙齿缺失不用急 新民爱牙大礼包来帮忙**  
为了帮助读者更好的解决牙齿缺失问题,新闻健康特邀口腔专家江中明博士免费为市民做口腔健康知识宣教。届时还会送出50个爱牙惠民大礼包。

**报名方式:**1. 拨打新民健康热线电话:021-52921343; 2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至189 3022 4117  
报名日期:1月6日—1月12日

【医生简介】

江中明 第二军医大学获博士学位,副主任医师、副教授,发表SCI及核心期刊学术论文20余篇,科研:主持国家自然科学基金1项,主持上海市自然科学基金1项。

