

新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!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,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取 5 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 124 期 | 2016 年 8 月 3 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

不痛的尿路结石就不需要治疗吗?

——第 37 届新民健康大讲堂聚焦夏季泌尿结石防治



打造健康上海
惠及普通百姓

主办单位 市卫生计生委、市体育局和新民晚报社
承办单位 浦东新区公利医院、洋泾街道、市健康教育所和金桥医盟
资助单位 上海科普教育发展基金会、卡布奇诺电子科技有限公司中老年智能手机



本版摄影 本报记者 陈梦泽

有人说,得了尿路结石只要不痛就不用去管它,慢慢它会排出体外的,这个说法正确吗? 7 月 29 日,主题为“碎碎平安——夏季泌尿结石防治”的第 37 届新民健康大讲堂在浦东新区公利医院开讲,该院泌尿外科王国增、胡传义两位专家讲解了尿路结石防治误区的相关知识。

误区一 以疼痛程度判断病情

有市民误以为,没有腰痛就不会有尿路结石,疼痛减轻说明结石就好了,腰不痛了结石就治愈了,即使检查结石还在,只要不痛就可以不用治疗了……对此,现场专家解释称,以疼痛来判断尿路结石的病情是很多结石病人延误治疗的主要原因,也是对尿路结石认识上的一大误区。肾结石本身一般情况下是不引起腰痛的,只有结石突然下降到输尿管引起尿液排出受阻、肾积水才会引起腰痛。但是,这种情况如果不及时治疗,腰痛也会逐渐减轻甚至消失,给病人结石已经好了的假象,实际上肾积水往往在逐渐加重,肾功能也越来越差。

误区二 服药可以防结石

在提问环节,有市民问,结石的发病率越来越高,吃药可以预防吗?王国增认为,结石的产生与饮食习惯、个人体质差异有关,单靠服用药物无法防止结石产生。大量饮水以增加尿量,稀释尿中形成结石物质的浓度,减少晶体沉积,有利于结石的排出。成人 24 小时尿量在 2000 毫升以上,这对任何类型的结石病人都是一项很重要的预防措施。

误区三 有了结石须手术

胡传义告诉大家,尿路结石的治疗目的不仅是解除病痛,而且应尽可能防止和延缓结石复发。根据每个病人的全身状况,结石大小,结石成分,有无梗阻,感染积水,肾实质损害程度,以及结石复发趋势等制定个体化综合治疗方案。随着微创内窥镜技术在临床的应用,患者得了结石病已很少需要开刀手术治疗。

本报记者 左妍



泌尿结石是临床常见的泌尿外科疾病,随着生活条件的改善和生活节奏的加快,其发病率逐年上升,复发率接近 50%。如何科学认识泌尿系结石并做好预防?平时网上看到的饮食建议到底对不对?在第 37 届新民健康大讲堂现场,浦东新区公利医院泌尿外科主任医师、硕士生导师王国增向现场观众详细介绍了泌尿结石的防治建议:

多喝水,不憋尿

很多白领人士,工作节奏紧张,平时喝水量少,运动也少,很多本来可以排出来的小结石就堆积在尿路里面,体积会不断增大,数量也逐渐增多,最终致病。因此,应注意多饮开



浦东新区公利医院泌尿外科推出“碎碎平安”尿石症患者全程人文服务,从门诊起用大数据制定个体化诊疗预防方案到出院后电话随访管理,“一对一”健康指导,实现了对患者从医院到家庭的全程关爱。数据显示,该院尿石症患者两年内的复发率降低为原先的一半,平均住院费用节省 23.1%。

公利医院泌尿外科主任医师胡传义主任介绍,一般来说,5 毫米以下的结石大多可以

预防泌尿结石 合理饮食最关键

水,每天饮水量在 2500ml-4000ml。实际上,有些小的结石,如果尿量大,再加上适当的运动,就可以随尿液排出来。多喝多尿有助于细菌、致癌物质和结石物质快速排出体外,减轻肾脏受害的机会。王国增指出,喝水也有讲究。当口渴时才喝水就不科学,此时说明身体已经严重缺水了,平时可以定时定量喝水。

少喝啤酒、碳酸饮料

在夏天,畅饮啤酒是非常凉爽的一件事情,而啤酒中含有较多的草酸钙,鸟核苷酸,都可形成肾结石,所以结石患者或潜在人群夏季不宜过多饮用啤酒。碳酸饮料可使尿中的钙离子浓度、草酸及尿的酸度增加,促使结石形成。因此,不可用饮料替代喝水。

控制盐分和糖分

太咸的饮食会加重肾脏的工作负担,而盐和钙在体内具有协同作用,并可以干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程。因此有结石的病人饮食上一定要少盐,每天少于 5 克。食糖及其制品、饮料等可增加尿钙,可促进肠道吸收钙,相应地也增加了草酸的吸收,从而

导致尿钙排泄增加,为结石形成的危险因素。

限制嘌呤摄入

动物内脏、海产品、花生等含有嘌呤,会增加尿酸排泄,导致内生性草酸形成,尿酸排泄增加了可以形成尿酸结石,草酸排泄和钙结合形成草酸钙结石。为了抑制结石形成,结石病人应限制食用动物内脏,少食肉类。

多吃柑橘类水果、纤维素、粗粮

王国增建议有结石的病人可食用柑橘、青梅、山楂、葡萄柚、菠萝等食物,因为里面含有的枸橼酸可直接抑制结晶形成的所有过程,减少结石复发,且与尿钙结合形成枸橼酸——钙结合物,降低尿钙水平。此外,富含纤维素的食物,如粗粮、蔬菜等,可抑制肠道钙结合。

不必严格限制牛奶制品

王国增特别指出,一些门诊病人对于是否可以喝牛奶特别“纠结”。其实,钙并非完全限制,也要适当补充,过多过少对于钙结石病人来说都不好。因此,不建议服用钙片,牛奶适量饮用就行了。

本报记者 左妍

全程化管理 个性化定制

公利医院“碎碎平安”提供全程人文服务

自行排出,而 7 毫米以上的结石自行排出的机会仅为十分之一,往往需要医疗干预。“我们需要做的就是根据患者的个体差异,帮助他们选择最适合他们的手术方式。”近年来,随着体外冲击波碎石术、输尿管镜碎石术、经皮肾镜碎石取石术和腹腔镜取石术等微创治疗技术的不断发展,尿石症的现代治疗改变了长期以来以开放性手术为主的传统治疗方法,使得 95% 以上的尿路结石患者免受开刀之苦。

胡传义主任介绍,尿石症治疗后可能存在较高的残石率和复发率。过去,人们往往只注重诊疗的碎片式管理方式。其实,只有将诊疗、康复、预防有机结合,才能真正提高患者依从性,减少疾病复发率,提高患者生活质量。为

此,公利医院泌尿外科在全国率先建立泌尿系结石全程管理数据库。一旦患者在门诊被诊断为尿石症,无论住院与否都将被纳入数据库内进行管理。门诊时,医生将给予患者饮食方面指导;病人入院后,数据库还将对尿石症患者进行全面的预防评估,查找可能与结石有关的因素;规范化治疗后,结合血液生化代谢分析和结石成分分析,制定个体化预防方案。

针对每一位出院患者,公利医院泌尿外科的尿路结石专科护士将定期随访,了解患者的恢复情况。这样的服务将一直提供至患者完全康复,“碎碎平安”项目也被评为浦东新区卫生计生委系统医疗服务品牌。

本报记者 左妍 通讯员 曹黎静