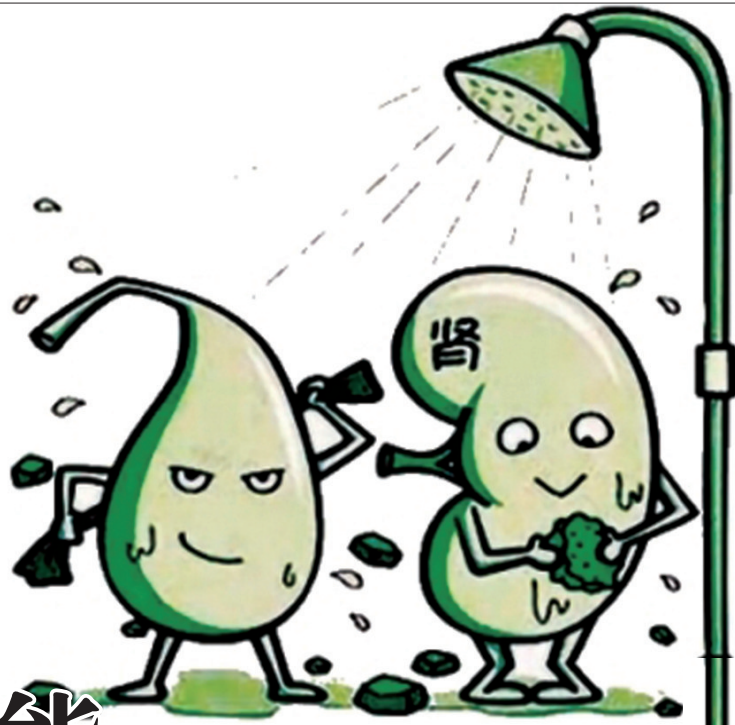


“体检查出肾结石后，很多朋友的第一反应就是问医生：“肾结石能自己尿出来吗？是不是我多喝水、每天蹦蹦跳跳就能排出来？”近日，武汉市第三医院专家就这些问题一一进行解答。

■据《武汉晚报》

# 多喝水多蹦跳 肾结石就能自己排出来？



## 自然排石需经过三道关卡

想要知道自己能否自然排石之前，需要先了解一下泌尿结石自然排石的原理——肾脏内的结石脱落掉入输尿管，通过尿液的输送，将结石从输尿管排到膀胱，再随着尿液排出体外。

自然排石原理看上去很简单，实际上要经历输尿管三个生理狭窄的考验。输尿管上接肾盂、下连膀胱，是一对细长的管道，呈扁圆柱状，管径平均为0.5—0.7厘米。可输尿管的管径并非都是0.5—0.7厘米，在全长25—35厘米的输尿管中，有三处生理狭窄，最窄处仅0.2—0.3厘米。

第一处狭窄，位于肾盂和输尿管连接的位置，也就是肾脏出口的位置。

第二处狭窄，位于小骨盆的上口，输尿管跨过髂血管的位置。

第三处狭窄，位于输尿管膀胱的壁内段，也就是输尿管和膀胱连接处的位置。

因此，由输尿管的生理结构表明，要想结石顺利排出体外，结石的直径就不得超过输尿管狭窄处的管径。

## 多大的结石能自然排出？

所谓的自然排石，其实是保守治疗。结石直径在0.5厘米以下，无梗阻、感染的情况下，自行排出的几率相对大些。

但是临床上，也有小部分患者不能自然排石。在自然排石期间，可以通过药物扩张输尿管平滑肌，促进输尿管蠕动功能的同时，再在喝水、运动、跳绳等方法的辅助下，促使结石排出。

## 结石“卡”住会怎样？

◎结石卡顿引发肾绞痛

输尿管是一个比较“娇嫩”的器官，最怕尖锐的东西。结石卡在狭窄处，引起输尿管痉挛，痛得那叫一个死去活来，也就是让硬汉都跪地求饶的肾绞痛。

◎结石堵塞引发肾积水

输尿管是用来输送尿液的，可结石堵塞在狭窄处，尿液不能顺利排出体外，尿液就会越积越多；积水产生后，“有毒”的尿液会慢慢滋生细菌，感染泌尿系统器官，使输尿管黏膜损伤、充血、肿胀、管腔变窄。

◎肾功能受损

肾积水是“沉默的杀手”，肾积

水一旦发生，肾脏的健康也岌岌可危。肾脏是一个能排尿但不能储尿的器官，多项研究显示，肾脏的尿液存储量只有10ml，小于膀胱的储量300—500ml。

长时间的积水，会使肾脏被尿憋得像气球一样越撑越薄，出现感染、积液、萎缩，直到丧失功能，俗称尿毒症，危及生命。

## 无法自然排出的结石咋办？

直径超过0.5厘米的泌尿结石，需在专业医生了解患者病情后，综合评估确定治疗方式。临床普遍认为：

泌尿结石直径为0.5—0.8厘米，在无梗阻、无积水、无感染，且能通过超声波定位等情况下，可以尝试体外碎石，两次无效者需考虑改行微创手术。

泌尿结石直径超过1厘米，或者小于1厘米但位置特殊、有其他并发症的患者，直接考虑微创手术。

泌尿结石如果出现位移导致的明显症状，更需要对症治疗。

## □小知识

管输尿管的神经和肠道的神经有关联，输尿管不舒服，肠道也会跟着遭殃。多数肾结石患者、输尿管结石患者在肾绞痛时，会伴有恶心、呕吐。

## 预防胃溃疡 戒烟限酒很重要

■据《河南商报》

采取正确的养胃方式，可以有效预防胃溃疡的发生。

**合理饮食** 每天按时进餐，避免暴饮暴食，可有效减轻胃部负担，预防胃溃疡。避免食用过于油腻、辛辣刺激性的食物，选择清淡易消化的食物，有助于减轻胃部负担。多吃蔬菜水果，其富含维生素和纤维素，有助于促进肠道蠕动，预防便秘和胃溃疡。

**戒烟限酒** 烟草中的尼古丁和其他化学物质会刺激胃黏膜，增加患胃溃疡的风险。戒烟可降低患胃溃疡的发病风险，同时也有助于改善患者的症状和促进溃疡的愈合。

酒精会刺激胃黏膜，增加患胃溃疡的风险。因此，有胃溃疡病史或症状的患者应该限制酒精的摄入量，避免过度饮酒。

**保持良好的情绪** 压力是导致胃溃疡的一个重要因素，应学会缓解压力，可以尝试用一些方法（如深呼吸、冥想、瑜伽等）来减轻压力。避免不良情绪，如焦虑、紧张、愤怒等。

**遵医嘱用药** 非甾体抗炎药通常用于缓解轻至中度疼痛和减轻发热，使用时有一些禁忌证，如消化性溃疡、出血等。患者应该严格按照医生的建议用药，不要自行决定停药或增减剂量。

## 常按四个穴位 帮助控制血糖

■据《健康时报》

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其特点是血糖水平异常升高。中医专家介绍了一些中医调理糖尿病的妙方。

**调理饮食** 中医强调饮食平衡，建议合理搭配主食、蔬菜、水果、蛋白质和脂肪等营养物质，避免偏食和不均衡的饮食习惯。中医认为有些调味品具有降血糖的作用，如大蒜、洋葱、苦瓜等，可以适量食用。

**适度运动** 适度运动对于预防糖尿病有着极其重要的作用，可以选择有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，每周至少进行3—5次，每次30分钟以上。

**定期体检** 定期体检是预防糖尿病的重要措施之一。

**穴位按摩** 中医的穴位按摩具有较好的保健和预防作用，患者可以在家尝试。

**足三里穴**（在小腿外侧，犊鼻下3寸）：可以促进胰岛素的分泌，调节血糖。

**太溪穴**（位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处）：可以提高肾脏功能，调节水液代谢，预防糖尿病并发症。

**三阴交穴**（在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内缘后方）：可以调节内分泌系统，促进胰岛素分泌，控制血糖。

**中脘穴**（位于上腹部，当前正中线上，脐中上4寸）：可以调节消化系统功能，促进胃肠蠕动，改善消化吸收，有助于控制血糖。

中医提供许多调理糖尿病的妙方，主要是作为辅助措施促进健康和预防疾病，应在医生的指导下进行相应的调理和治疗。

## 四大肾结石传言是真的吗？

### 传言1 补钙会得肾结石？

肾结石中最常见的类型是钙结石，约占80%，其他的肾结石如尿酸结石、磷酸铵镁结石、胱氨酸结石等占20%。而钙结石中以草酸钙结石为主，偶有磷酸钙结石。归根结底，肾结石的形成原因是尿液中草酸盐及磷酸盐增高。

如果已查出患有尿路结石或本身属于容易得结石的体质，建议

少吃含草酸盐高的食物，每日补充2500—3000ml水，同时适量运动。

### 传言2 憋尿会引发尿路结石？

有可能，如果膀胱内憋了不少尿液，细菌就有可能大量繁殖，从而引起尿路感染，导致尿路结石。

### 传言3 天气热容易得肾结石？

真的。气温高，出汗多，尿液排得少，如果不注意饮水，就容易引起尿液浓缩，形成结晶，久而久之就会在肾脏内形成结石。

### 传言4 常吃夜宵，有尿路结石隐患？

真的。很多年轻人喜欢熬夜，夜宵又吃得太荤，往往是高嘌呤饮食。嘌呤进入体内后的代谢产物是尿酸，如不能及时排出体外，就会形成尿路结石。