

啤酒烧烤作伴,碳酸饮料代替饮用水

当心夏季盛宴招来“疯狂的石头”

夏季是泌尿系结石高发季

上周末,24岁的小张和朋友相约一起骑车去郊游。途中,小张突然感觉腰部疼痛难忍,没几分钟就疼到站立不住,脸色苍白,吓得朋友赶紧打120急救电话。小张被紧急送至太和医院就诊,经医生判断为输尿管结石引发的急性肾绞痛。

“发病时简直痛不欲生!”小张告诉记者,经过药物解痉、镇痛治疗后,疼痛缓解了。由于结石体积较小,医生叮嘱他注意多喝水。

太和医院泌尿外科主任医师姚启盛介绍,入夏以来,科室泌尿系结石患者明显增多,每年七八月,结石相关手术量达到全年的“顶峰”。所谓泌尿系结石,就是发生在泌尿系统的结石,是最常见的泌尿外科疾病。泌尿系结石按部位划分,可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石;按成分划分,可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、磷酸镁氨结石、碳酸钙结石、尿酸结石和胱氨酸结石,其中草酸钙结石最为常见,约占泌尿系结石的80%左右。

“临床上,大部分泌尿系结石患者是因疼痛来就诊的。”姚启盛强调,90%的泌尿系结石都是从肾脏生成的,肾脏结石只要不引起梗阻,大多没有症状;部分患者会隐隐约约感觉腰部不舒服;还有一部分患者会出现血尿;肾脏部位的结石一旦掉到输尿管,就称之为输尿管结石,输尿管结石是最常见的泌尿系结石,表现为腰腹部绞痛。还有10%的泌尿系结石是膀胱生成的,大部分是老年男性前列腺增生后排尿不畅,时间长了会继发膀胱结石,没有特殊症状,部分表现为尿血、排尿中断和排尿疼痛。



记者近日从城区多家医院获悉,进入夏季后,泌尿系结石发病率明显增加。为什么到了夏天会增加?如何预防泌尿系结石?来听听医生怎么说。

■记者 叶楚榕

不良饮食习惯是结石重要诱因

为何夏天泌尿系结石发病率明显增加?姚启盛介绍,夏天天气炎热,人体出汗多,体内的水分流失严重,排尿量就会大量减少,如果没有及时补充水分,尿液中电解质浓度升高,尿液中的矿物质变成细小坚硬的沉积物,从而形成结石。同时,夏季暴露在阳光下的时间较长,日照有助于维生素D在体内合成,而维生素D可促进身体对钙的吸收,也使尿液中排出的钙量增多,易形成结石。

“除了天气、饮水因素外,饮食习惯也是泌尿系结石高发的重要原因之一。”姚启盛解释,夏季来临,宵夜时啤酒烧烤是标配,啤酒的原料大麦中含有较多的草酸钙,喝酒会加重草酸钙结晶的形成,容易加重结石;常见的烧烤食物,草酸、嘌呤含量非常高,这些高草酸、高嘌呤类的食物代谢后会经过尿液排泄,加重泌尿系结石的发病率。另外,很多人夏天喜欢喝碳酸饮料或含有过多矿物质、糖分的饮品,高糖分的碳酸饮料和富含草酸的咖啡,都会促进尿液游离钙的产生,从而使草酸钙晶体更容易生成。

盲目自行排石不可取

“得了泌尿系结石后,可以自己采取措施来排石吗?这是很多患者非常关心的问题。”姚启盛表示,有些泌尿系结石患者认为只要多喝水、多运动,结石就能自行排出,这种想法是有误的,因为能不能自行排石,还要根据具体情况来分析,比如结石的大小——正常人输尿管内径只有5毫米左右,对于直径大于6毫米的结石,单靠多喝水、多运动是比较难排出的,需要通过体外冲击波碎石或者微创手术才能解决。

生活中如何预防泌尿系结石,姚启盛建议:每天至少喝2升水,以稀释尿液,减少晶体沉积的机会,除了普通的水外,也可以选择喝柠檬水,柠檬酸有助于抑制结石的形成。规律的体力活动有助于维持健康的代谢率,减少泌尿系结石的风险。此外,科学运动和均衡饮食还有助于保持健康的体重,防范泌尿系结石的形成。

要避免过度补充维生素C和D。过量的维生素C可以转化为草酸,而维生素D可以增加钙的吸收,两者都可能增加结石形成的风险。对于有结石病史或家族史的人,定期进行尿液和影像学检查,可以早期发现和及时处理结石问题。

此外,有泌尿系结石的患者经过治疗后要注意防复发,防范的关键也是要注意饮食。患者可以在就医时要求进行结石成分分析,通过成分分析,可以确定结石的化学成分,从而更有针对性地制定预防和治疗措施。

房产在线
www.onfun.net

买/卖/租/修/团购

房产在线

扫码查看更多房源信息

精选房源

唐城中岳汇

户型: 3室2厅2卫1阳台 楼层: 低层(共33层)
 建筑面积: 102m² 装修: 精装
 总价: 80.8万元 年代: 2018年
 附近学校: 人民小学 朝向: 南北向

15527198652 房源编码233371

精选房源

名城港湾

户型: 3室2厅1卫2阳台 楼层: 中层(共22层)
 建筑面积: 105m² 装修: 精装
 总价: 52.8万元 年代: 2010年
 附近学校: 文锦学校 朝向: 东南向

15527197797 房源编码229877

精选房源

春华苑

户型: 3室2厅2卫1阳台 楼层: 低层(共6层)
 建筑面积: 130m² 装修: 精装
 总价: 69.8万元 年代: 2012年
 附近学校: 东风第一小学 朝向: 东南向

15527197870 房源编码234620

房产在线
www.onfun.net

商铺出租

商铺转让

免费发布

我来帮忙

汪团长 166 0728 1443 (微信同号)

湖北省十堰市上海路新时代广场5楼27号

出租 | 出售 | 转让信息 | 免费发布

房东急售

山西路社保局后

3室2厅1卫1阳台 | 低层(共7层)
 精装 | 2005年 | 东向
 建筑面积: 121m² 总价: 65万元
 附近学校: 人民小学

15527201905 房源编码233936

房东急售

阳光蓝山郡

3室2厅1卫1阳台 | 中层(共32层)
 精装 | 2012年 | 东南向
 建筑面积: 100m² 总价: 59.8万元
 附近学校: 机关小学

13026108784 房源编码233589

房东急售

南北世纪城

3室2厅1卫1阳台 | 中层(共35层)
 精装 | 2015年 | 西南向
 建筑面积: 92m² 总价: 58.8万元
 附近学校: 阳光小学

15527198652 房源编码229676

特价房源

铸邦红果林

3室2厅2卫1阳台 | 低层(共7层)
 精装 | 2012年 | 南向
 建筑面积: 113m² 总价: 49.8万元
 附近学校: 红卫小学

13026108784 房源编码233789

特价房源

半山尚

2室2厅1卫1阳台 | 中层(共16层)
 精装 | 2013年 | 南北向
 建筑面积: 96m² 总价: 46.8万元
 附近学校: 国瑞小学

15527202758 房源编码226176

特价房源

光明新村

2室2厅1卫1阳台 | 低层(共7层)
 精装 | 1996年 | 东南向
 建筑面积: 60m² 总价: 26.9万元
 附近学校: 车城西路中心小学

13026108784 房源编码234619

特价房源

摩天岭小区

2室2厅1卫1阳台 | 中层(共6层)
 精装 | 1995年 | 东南向
 建筑面积: 80m² 总价: 23.8万元
 附近学校: 东风21小学

15527201905 房源编码234463

特价房源

岩岭新村

2室2厅1卫1阳台 | 中层(共6层)
 精装 | 1980年 | 南北向
 建筑面积: 62m² 总价: 16万元
 附近学校: 国瑞小学

15527202758 房源编码225907

特价房源

23厂家属楼

2室2厅1卫1阳台 | 低层(共7层)
 精装 | 1995年 | 东南向
 建筑面积: 72m² 总价: 18万元
 附近学校: 东风23小学

13026108784 房源编码233663