

饮食对肾结石的影响有哪些

□张中波

饮食在肾结石的形成和预防中起着重要的作用。不正确的饮食习惯可能导致尿液中的矿物质浓度增加，从而增加结石的风险。而合理的饮食选择可以帮助我们降低结石的形成风险，减轻症状和预防复发。本文将为您介绍一些与肾结石相关的饮食注意事项，帮助您更好地了解如何通过饮食来维护肾脏健康。让我们一起关注饮食与肾结石的关系，迈向健康的生活！

1. 摄入水分

增加水分摄入可以帮助稀释尿液中的矿物质和盐类，降低结石的浓度。当尿液过于浓缩时，其中的矿物质和盐类容易结晶形成结石。然而，如果我们每天摄入足够的水分，尿液会变得稀释，

使得结石形成的机会大大减少。充足的水分摄入可以促进尿液的流动，减少结石的停留时间。当尿液流动缓慢时，结石会更容易在肾脏或尿道中停留，从而引发疼痛和其他并发症。而如果我们每天喝足够的水，尿液会更顺畅地流动，将结石带出体外，减少了结石引发症状的可能性。水分的摄入还能帮助清洁尿道和肾脏，减少细菌和感染的风险。

2. 钠摄入

钠是一种必需的矿物质，但过量的钠摄入可能导致体内钠的积累，从而增加肾脏负担，促进尿液中结晶物质的形成。尤其对于患有肾结石的人来说，限制钠的摄入对预防结石的再次发作至关重要。一般来说，成年人每天的钠摄

入量应控制在 2300 毫克以下。然而，现代人的饮食习惯往往含有过多的盐和加工食品，这使得钠的摄入量常常超过了推荐的限制。因此，为了降低肾结石的风险，我们需要注意饮食中钠的来源，并采取一些措施来减少钠的摄入。

3. 蛋白质摄入

蛋白质是我们身体重要的营养来源，但同时也会产生尿酸，这是一种与肾结石形成有关的物质。尿酸结石是一种常见的肾结石类型，它形成于尿液中过多的尿酸无法被身体有效排出的情况下。了解肾结石的人们需要关注蛋白质的摄入量。一般来说，每天摄入的蛋白质质量应该根据个人的年龄、性别、体重和活动水平而定。然而，对于患有尿酸结石的人来说，适度限制蛋

白质的摄入可能是必要的。有研究表明，减少高嘌呤食物的摄入可以降低尿酸的产生，从而减少尿酸结石的风险。高嘌呤食物包括肉类、鱼类、贝类、家禽、豆类 and 咖啡等。

4. 结语

饮食对肾结石的影响不可忽视。适当的饮食选择可以帮助我们降低结石的形成风险，减轻症状和预防复发。避免高盐、高糖、高蛋白质的食物，增加水果、蔬菜和纤维的摄入，保持适量的水分摄入，都是维护肾脏健康的关键。通过合理的饮食调整，我们可以远离肾结石的困扰，享受健康的生活。让我们重视饮食对肾结石的重要性，为自己的健康加把劲！

(作者单位: 河北省石家庄市藁城中西医结合医院)

你知道乳腺术后如何护理吗

□宋彩霞 陈国杰

乳腺术后的护理对于恢复健康和舒适至关重要。无论是乳腺切除术还是乳房重建手术，都需要我们采取一系列的护理措施，包括正确的伤口清洁、佩戴合适的支撑内衣、避免剧烈运动等。本文将为您介绍乳腺术后护理的重要性以及一些简单有效的护理方法，帮助您更好地恢复和保护乳腺健康。让我们一起关注乳腺术后的护理，为健康和自信再次绽放！

1. 伤口护理

保持伤口清洁是至关重要的。在术后的几天里，伤口周围可能会有一些渗液，这是正常的。然而，如果发现伤口处有异常分泌物、红肿或发热等症状，应及时向医生报告。在清洁伤口时，使用温

轻轻清洗，避免使用过热或过冷的水。可以选择使用无刺激性的清洁剂，并用柔软的纱布轻轻擦拭伤口，避免使用力度过大。保持伤口干燥也非常重要。患者应该避免在伤口上涂抹任何药膏或乳霜，因为这可能会导致感染。相反，可以在医生的指导下使用透气性的敷料，以帮助伤口干燥和愈合。在更换敷料时，应注意避免过度摩擦伤口，并确保手部清洁，以免引入细菌。

2. 饮食与营养

术后的饮食应该注重营养均衡。乳腺手术会对身体产生一定的压力和负担，因此摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质对于伤口愈合和免疫系统的恢复非常重要。建议增加摄入富含蛋白质的食

物，如鱼、禽肉、豆类和坚果。此外，多摄入富含维生素 C 和 E 的食物，如柑橘类水果、红椒、坚果和橄榄油，有助于抗氧化和伤口愈合。术后饮食应该避免刺激性食物，如辛辣食物、咖啡、酒精和烟草。这些食物和饮品可能会加重伤口不适和延缓恢复过程。

3. 定期复诊和随访

定期复诊通常包括对手术切口进行检查，以确保伤口的愈合情况良好。医生还会进行乳腺检查，以排除任何新的肿块或异常发现。此外，定期复诊还包括进行乳腺超声或乳腺 X 光检查，以确保乳腺组织的健康和正常。随访的目的是在

手术后的一段时间内，持续关注患者的健康状况。随访通常包括定期的医学问诊和体格检查，以及必要时进行进一步的检查和测试。医生会与患者讨论任何不适或症状的变化，并根据需要调整治疗方案。

4. 结语

乳腺术后的护理是恢复和保护乳腺健康的关键。正确的伤口清洁、适当的穿戴支撑内衣、避免剧烈运动等护理措施都是必不可少的。除此之外，定期复查和遵循医生的建议也是至关重要的。通过细心的护理，我们可以促进愈合，减轻不适，重拾自信。让我们坚持护理乳腺，关注健康，为自己的未来铺就一条健康的道路。

(作者单位: 河北省行唐县人民医院、河北省行唐县中医医院)

脑出血手术存在的风险和并发症

□尚杰雄 陈国杰

脑出血手术是一种复杂而高风险的手术，用于治疗脑出血等神经外科疾病。尽管现代医学技术的进步，但仍存在一定的风险和并发症。了解这些风险和并发症的发生机制以及如何预防和处理，对于提高手术的安全性和患者的康复至关重要。接下来，就让我们一起来了解一下吧！

1. 脑出血手术的风险

麻醉风险: 麻醉药物对患者的心血管系统有一定的影响。在脑出血手术中，患者的血压和心率可能会发生剧烈变化，这对心脏功能不稳定的患者来说是一个巨大的挑战。麻醉师需要密切监测患者的心电图和血压，及时调整药物剂量，以保持患者的心血管系统稳定。麻醉药

物对呼吸系统也有一定的影响。在脑出血手术中，患者可能需要进行气管插管和机械通气，以确保氧气供应和二氧化碳排出的正常。然而，气管插管本身就存在一定的风险，如误吸和气道损伤等。麻醉师需要熟练掌握插管技术，并密切关注患者的呼吸情况，及时调整通气参数，以保证患者的呼吸功能正常。

手术风险: 手术风险主要来自手术本身对脑组织的干预。在手术过程中，医生必须准确地定位并切除血管破裂或出血的部位。然而，由于脑组织的复杂性和脆弱性，手术过程可能会对周围的健康脑组织造成损伤。这种损伤可能会导致认知功能障碍、运动障碍或言语障碍等后遗症。手术期间可能出现并发症。

脑出血手术的风险因手术类型和患者病情而异。一些可能的并发症包括感染、脑水肿、血栓形成和出血再发等。这些并发症可能会延长患者的康复期，并增加手术后的不适和风险。

2. 脑出血手术的并发症

手术过程本身可能导致感染。在手术过程中，外科医生需要进入患者的头颅，这增加了感染的风险。虽然医生和手术团队会采取一系列预防措施来减少感染的可能性，但仍然存在一定的风险。如果感染发生，患者可能需要接受抗生素治疗，并可能需要额外的手术来清除感染。脑出血手术还可能导致出血或血栓形成。手术过程中，医生会切开患者的头皮和颅骨，以便进入脑部进行手术。

这个过程可能会导致血管损伤，导致出血。此外，手术后的康复期间，患者可能面临血栓形成的风险，尤其是长时间的卧床休息。

脑出血手术是一种高风险的手术，可能伴随着一系列的并发症。然而，随着医学技术的不断进步，医护团队对于风险管理和并发症的处理能力也在不断提高。可以最大程度地减少风险的发生，并有效处理并发症，提高患者的手术成功率和康复质量。在未来，我们相信随着科学技术的进一步发展，脑出血手术将变得更加安全和有效，为患者带来更好的治疗效果。

(作者单位: 河北省行唐县人民医院、河北省行唐县中医医院)

核磁共振、CT 有什么区别

□崔雷

核磁共振 (MRI) 和计算机断层扫描 (CT) 是现代医学中常用的影像学检查方法，它们在诊断和治疗中起着重要的作用。虽然两者都是用于观察人体内部的结构和组织，但核磁共振和 CT 在原理、应用范围和影像特点等方面存在一些区别。

1. 成像原理

核磁共振的成像原理是基于核磁共振现象。核磁共振利用强大的磁场和无线电波的相互作用来获取图像，在核磁共振扫描中，人体被置于强磁场中，无线电波被用于激发人体内的水分子中的氢原子核。CT 扫描器通过旋转的 X 射线源和接收器，将人体从不同角度照射，并记录 X 射线通过人体各个部位时的吸收情况，然后计算机将这些数据处理成

具有横截面的图像。

2. 应用范围

核磁共振在诊断神经系统疾病方面具有独特的优势，由于核磁共振能够提供高分辨率的图像，它被广泛应用于脑部和脊柱的结构和功能的评估，核磁共振可以检测脑部肿瘤、血管疾病、神经退行性疾病等，并提供重要的信息，以指导医生制定合理的治疗方案。此外核磁共振还可以用于观察神经系统的功能活动，例如研究大脑的神经回路和功能连接。而 CT 则在诊断其他部位疾病方面更为常见，由于 CT 扫描能够提供较高的空间分辨率和骨骼结构的清晰图像，它被广泛应用于胸部、腹部、盆腔等部位的疾病诊断。CT 可以检测肺部疾病、胃肠道疾病、肝脏疾病、泌尿系统疾病

等，并在手术规划、疾病监测和治疗评估等方面发挥着重要作用。另外，核磁共振和 CT 在一些特殊情况下也有不同的应用，例如，对于孕妇和儿童来说，核磁共振相对安全，因为它不使用放射线，可以避免对胎儿和儿童产生辐射的风险。而 CT 扫描则在紧急情况下更为便捷，因为它可以快速获得图像，并对紧急情况及时进行诊断和处理。

3. 成像效果

核磁共振利用磁场和无害的无线电波来生成图像，能够提供较高的分辨率和详细的结构信息，它可以清晰地显示软组织和脑部、脊柱等部位的细微结构，对于观察神经系统和内脏器官的病变具有较高的敏感性，此外核磁共振还能够提供多平面和三维重建图像，使医

生能够更全面地评估病变的位置、大小和形态。CT 利用 X 射线通过人体，通过不同组织对 X 射线的吸收程度的差异来生成图像。它可以提供较高的空间分辨率，能够清晰地显示骨骼结构和密度不同的组织，如肺部、胸腔、腹部等。CT 还可以进行血管造影，通过给患者注射造影剂，使血管显影，以便观察血管的病变和异常情况。

综上所述，核磁共振和 CT 在原理、应用范围和影像特点等方面存在一些区别，核磁共振适用于观察软组织，CT 适用于观察骨骼结构，在具体的临床应用中，医生会根据患者的情况和需要选择合适的影像学检查方法，以提供准确的诊断和治疗。

(作者单位: 河北省行唐县中医医院)