

肾结石的主要诱因和有效排石方法

□毕旭东

肾结石是一些盐类晶体物质在肾脏内异常聚集而形成结石，从而导致患者出现一系列以泌尿系统症状为主的疾病，这种状况可能非常痛苦，且如果不及时治疗，可能导致严重的并发症。那么，肾结石是怎么引起的？如何预防和治疗的？

1. 肾结石的成因

我们的尿液中含有各种溶解的盐和矿物质。在某些情况下，如尿酸、草酸、磷酸、钙等这些物质的浓度过高，它们会结晶并逐渐形成结石。某些细菌会改变尿液的酸碱度，使得某些物质更容易结晶。此外，这些细菌还可能产生物质，这些物质进一步促使结石形成。像肾内积水、肾囊肿这样的结构异常会导致尿液滞留，使得结晶有更多的时间和机会生长，形成结石。研究发现，有家族史的人更容易得肾结石。这可能与遗传中某些易感基因有关。

2. 警惕几大诱因

2.1 饮食结构不当：我们饮食中的某些食物富含草酸、钙和尿酸，如菠菜、甜菜根和动物内脏。过多摄入这些食物会增加结石形成的风险。高纤维食物可以帮助减少草酸的吸收，如果饮食

中缺乏这些食物，也可能增加风险。

2.2 水分摄入不足：尿液浓度过高是结石形成的一个重要因素。如果每天的水分摄入量不足，尿液中的盐和矿物质浓度会上升，从而增加结石形成的风险。

2.3 体内激素水平失衡：某些疾病如甲状腺功能亢进或长时间服用大量的维生素D会导致体内钙水平上升，增加结石风险。

2.4 长期尿路感染：经常性的尿路感染不仅可以导致结石形成，还可能使已有的结石变大。

2.5 其他慢性疾病：如肥胖、糖尿病和高血压等都可能间接地增加结石的风险。

3. 治疗方法

3.1 饮食和生活方式调整：①增加水分摄入：每天至少饮用8杯水（约2500ml），使尿液保持透明，可以帮助冲刷小结石并防止其增大。②控制盐摄入：食盐过量将导致尿液中的钙含量上升，增加结石形成的风险。③选择合适的食物：避免食用过多高草酸、高钙食物，如菠菜、芝麻等。尽量减少动物蛋白摄入，如红肉，因为它可能增加

钙和尿酸在尿液中的排放，从而增加结石的风险。

3.2 药物治疗：①含钙结石：草酸钙结石使用钙通道拮抗剂，如氢氯噻嗪或钙制剂，可以帮助减少尿中的钙排放。磷酸钙结石使用利尿剂，如氢氯噻嗪，或使用碱性尿液药物，如碳酸氢钠，可以帮助治疗。②感染性结石：约占10-20%，主要由磷酸镁铵组成，有时混合碳酸磷酸钙和尿酸铵。抗生素是主要的治疗方法。③尿酸结石：约占5-10%，由游离尿酸组成。75%-80%的尿酸结石由纯尿酸组成，其余由尿酸和含钙结石混合而成。草酸钾和碱化尿液的药物，如碳酸氢钠或柠檬酸钾，可以帮助调节尿液的pH值，使其变得更碱性，有助于溶解尿酸结石。④胱氨酸结石：少见，约占1%。碱化尿液、应用硫酸类药物使难溶的胱氨酸转变成水溶性的二硫化物衍生物。⑤冲击波碎石：这是一种无创的治疗方法，通过使用高能震动波，从体外打向结石，使其破碎。⑥腔镜碎石：医生会插入一个细小的镜子进入尿道，直至到达结石的位置，并使用特殊工具将其破碎。⑦经皮肾镜碎石：对于较大的结石，医生会直接在皮肤上创一个小孔，插入镜子并使用工具来破碎结石。

4. 预防措施

①充足饮水：充足的饮水是预防肾结石的基石。当身体获得足够的水分时，尿液可以保持适当的稀释，减少尿液中矿物质和盐类过度浓缩的可能性。②均衡饮食：建议减少高盐、高草酸和高钙食物，增多蔬果和高纤维食品，以助身体更好地排出多余盐分和矿物。③定期体检：对于有结石风险的人，应每年进行一次尿液和血液检查，以及B超检查，以确保没有结石形成或现有的结石没有增大。④限制酒精和咖啡因摄入：酒精和咖啡因都是利尿剂，会增加尿液的产量，但同时也可能导致身体脱水。它们可能刺激肾脏，使尿液中的矿物质浓度上升，增加结石形成的风险。⑤保持活跃的生活方式：定期锻炼可助肾脏有效排废。久坐或长站易导致尿液滞留，增加结石形成的风险。建议每小时短暂活动，促进尿液流动。

5. 结语

肾结石的影响不容小觑，但通过了解它的成因、风险因素和治疗方法，我们可以采取措施来预防和治疗它。保护肾脏的健康非常重要，希望每个人都能珍惜自己的身体，做出明智的生活选择。

（作者单位：山东省荣成市中医院）

冠心病的治疗方法详解

□姜静

冠心病是一种常见但严重的心血管疾病，它影响着数百万人的健康。冠心病可能导致心脏供血不足，引发胸痛和其他严重症状，但幸运的是，科学家和医生已经开发出多种治疗方法来帮助患者改善病情。本文介绍一些常见冠心病治疗方法，以帮助更好地了解如何管理这一疾病。

1. 冠心病简介：冠心病，学术上也称为冠状动脉性心脏病，是一种源于冠状动脉供血不足而导致心肌缺血、缺氧或坏死的严重心脏疾病。该病的主要病因通常包括动脉硬化和血栓形成等，导致冠状动脉通道狭窄或堵塞。冠心病的发病原因是多方面的，其中包括遗传、生活方式和患有其他疾病等因素。吸烟、高血压、高胆固醇水平、糖尿病、肥胖等都是增加患病风险的主要因素。

2. 症状识别

2.1 常见的冠心病症状：冠心病的症状有时可能并不明显，或者与其他疾病相似。最常见的症状是胸痛，可能伴随着冷汗、恶心、呼吸困难等。症状可能会在劳累或情绪激动时发作，也可能在夜间休息时突然出现。

2.2 高风险群体的特点：高风险群

体包括那些有冠心病家族史的人、糖尿病患者、长期吸烟者、高血压患者、高胆固醇患者等。这些个体由于遗传、生活方式或患有其他疾病，更容易患上冠心病。

3. 诊断方法：冠心病常见的诊断方法

①诊断冠心病的第一步是进行体格检查，医生会询问患者的症状并了解患者的家族病史，这有助于初步评估患者的风险因素。②心电图是一种常用的诊断工具，它可以记录心脏的电活动。通过心电图，医生可以检测到心脏是否存在异常的电信号，这有助于确定是否存在心肌缺血或心律不齐等问题。③冠状动脉造影是一种直接观察冠状动脉的方法，通过导管在冠状动脉内注入造影剂，可以帮助医生确定冠状动脉是否存在狭窄或阻塞，以及狭窄的位置和程度。④心脏超声（超声心动图）是一种无创的检查方法，它使用超声波来观察心脏的结构和功能。这种检查可以帮助医生评估心脏的泵血功能、心脏瓣膜的情况以及可能存在的异常。⑤血液检测可以测量心肌酶和胆固醇等生化指标。异常的心肌酶水平可能表明心肌损伤，而高胆固醇水平则是冠心病的危险因素

之一。

4. 非手术治疗方法

4.1 饮食：采用心脏健康的饮食习惯，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，增加水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪的摄入。

4.2 锻炼：适度的有氧运动可以增强心脏健康，控制体重，降低血压和改善胰岛素敏感度。

4.3 戒烟与限酒：戒烟可以明显降低冠心病的风险，同时限制酒精摄入也对心脏健康有益。

4.4 控制体重：维持健康的体重可以减轻心脏负担，降低患冠心病的风险。

4.5 管理压力：长期的精神压力可能对心脏产生不利影响，采用压力管理技巧可能有助于保持心脏健康。

5. 手术治疗方法

5.1 冠状动脉旁路移植术（CABG）：这是一种手术，通过搭建血管桥梁绕过狭窄或阻塞的冠状动脉，以恢复心肌的血液供应。

5.2 冠状动脉球囊扩张术（PTCA）及支架植入：在这种手术中，医生使用导丝和球囊来扩张狭窄的冠状动脉，然

后在狭窄处植入支架，以维持动脉的通畅。

5.3 主动脉球囊反搏治疗（IABP）：这种治疗方法使用气囊在主动脉内产生脉搏，有助于提高心脏的血液供应。

6. 预防与日常管理

6.1 定期体检与监测：定期体检可以帮助医生监测患者的心脏健康状况，及早的发现问题。

6.2 遵守医嘱、坚持药物治疗：如果医生开具了药物治疗方案，患者应按医嘱坚持服药，以维持心脏健康。

6.3 生活习惯的持续优化：预防冠心病需要长期坚持健康的生活方式，包括饮食、锻炼、戒烟、限酒、控制体重和管理压力等。

7. 结语：虽然冠心病可能令人担忧，但不要绝望。现代医学提供了多种治疗选项，包括药物治疗、手术干预和健康生活方式的改变。关键在于早期诊断和积极治疗，以降低患者的症状，提高生活质量，延长寿命。如果您或您的亲人患有冠心病，一定要与医疗专家合作，制定合适的治疗计划，并严格遵循医嘱，坚持药物治疗，以确保您的心脏健康得到最佳的关怀。

（作者单位：山东省荣成市中医院）

脑血管介入术护理全程详细指南

□苟全霞

当提及脑血管介入术，我们不禁会想到它作为现代医学奇迹的一部分，是治疗脑血管疾病的重要方式。从动脉瘤到脑血栓，这些疾病不仅影响患者本身，更是给家庭带来了沉重的经济和情感负担。了解脑血管介入术的全过程及其护理知识，对于提高手术成功率和患者的生活质量有着不可估量的意义。

1. 脑血管介入术概述：常见的脑血管介入手术类型：①动脉瘤栓塞：利用微导管将栓塞材料如弹簧圈送入动脉瘤内部，阻断其与血流的联系，以防止破裂出血。②脑血管成形术：通常指通过导管放置支架或进行球囊扩张，以解除血管狭窄，恢复脑部血流。③机械性血栓取出术：在急性脑梗死中，通过特殊的取栓器具去除血管内的血栓，迅速恢复血流。④手术原理及操作过程：介入手术通常通过大腿根部的股动脉穿刺，引导微导管至脑血管病变部位，然后进行相应的治疗操作。整个过程需在影像监控下完成，确保准确性和安全性。

2. 术前护理：①患者心理护理：术前

护理的重要组成部分是心理护理，护士需通过沟通，帮助患者了解手术过程及其益处，以缓解患者及其家属的焦虑和紧张。②血液和影像学检查：常规的血液检查包括血常规、凝血功能、生化指标等，以评估患者是否适合进行介入手术。影像学检查如CT、MRI或DSA等，可帮助医生详细了解病变情况，制定手术方案。③术前准备：术前准备涉及多个方面，包括但不限于告知患者术前禁食禁水时间，调整或停用某些可能影响手术的药品，如抗凝药。④家属沟通：护士与患者家属进行有效沟通，介绍手术流程，预期效果，可能的风险及术后恢复情况，以解答家属的疑问，获得家属的支持与合作。

3. 术中护理：手术中，实时监控患者的生命体征是至关重要的，包括心率、血压、血氧饱和度等指标。对患者的神经功能进行评估，如意识水平、瞳孔反应等，以便及时发现可能的神经损伤。保持手术室无菌环境，护理人员要遵守严格的无菌操作程序，预防术中感染。

护理人员要熟悉手术流程，及时准确地配合医师操作，如递送器械、调整设备等。预备应对可能出现紧急情况，比如出血、血管痉挛或者器材功能异常等，并确保抢救设备和药物随时可用。

4. 术后护理：①恢复室监护：手术后患者首先被送至恢复室，继续监测生命体征的稳定性，并密切观察任何异常迹象。②意识与神经功能评估：术后立即评估患者的意识和神经功能，以便及时发现并处理可能出现的并发症如脑水肿或出血。③伤口护理：观察穿刺部位，防止感染并及时处理出血或血肿情况。④生活护理：帮助患者逐步恢复日常生活功能，如进食、行走等，并对排泄进行管理。⑤饮食与营养：根据患者状况提供合理的饮食建议，保证营养平衡，促进伤口愈合及身体恢复。⑥药物管理：术后需使用抗凝药物预防血栓形成，护理人员要指导患者正确使用，并监测可能的副作用。

5. 患者及家属教育：①健康生活方式的指导：向患者和家属强调健康生活的重要性，包括戒烟、限酒、均衡饮食及规律运

动，以降低脑血管疾病的复发风险，增进全面健康。②疾病知识普及：普及脑血管疾病相关知识，确保患者及家属理解病情和介入手术的重要性，从而提升对治疗和护理的配合度。③复诊与药物依从性：强调定期复诊的重要性，指导患者保持药物治疗的连续性和定期检查，确保疗效并监控病情变化。

6. 常见并发症及其预防：①出血与血肿：术后出血或血肿是常见问题，应加强监测，适时采取措施。②血管损伤：虽然罕见，但血管可能在操作中受损，护理人员要留意相关症状，如局部疼痛或肿胀。③神经功能障碍：术中或术后可能出现神经功能损害，需密切监视患者的神经状态变化。④感染控制：维持良好的伤口护理，使用适当的消毒和无菌技术，以预防术后感染。

7. 结语：脑血管介入术的每一环节，从术前的精心准备到术后的周到护理，都是确保治疗效果的关键。医患双方的密切合作是成功的基础，能够加速康复，提高生活品质。在这条路上，细节决定成败，每一歩的用心都是对健康的承诺。

（作者单位：四川省雅安市人民医院）