

泌尿系统结石，你了解多少

□梁光普

泌尿系统结石，简称“结石”，是一种在泌尿系统内形成坚硬沉积物的疾病。这种病症普遍性高，影响着全球数百万人的健康。在医疗领域，结石的治疗不仅关乎患者的即刻疼痛缓解，还涉及避免潜在的长期健康问题。结石对个人的生活质量和社会医疗系统均构成重大挑战。

1. 泌尿系统结石的类型

1.1 肾结石：通常含有钙的化合物，如草酸钙，这些结石可能在不引起任何症状的情况下形成。但当它们移动时，可引发剧烈的背部或侧腹疼痛。

1.2 输尿管结石：当结石进入狭窄的输尿管，它们会造成阻塞，引发波动状的疼痛，有时疼痛可扩散至下腹部或生殖器区域。

1.3 膀胱结石：在膀胱形成的结石可导致尿频和疼痛，尤其是在排尿时。

1.4 尿道结石：虽然较为罕见，但这些结石在通过尿道时可导致尖锐的痛感，并且可能导致排尿困难。

2. 结石形成的原因

结石形成的原因：①代谢因素：如高钙血症和高尿酸血症等代谢异常可能导致结石的形成。②饮食习惯：

高盐、高蛋白和高糖的饮食均可增加结石形成的风险。③水分摄入量：不足的水分摄入是结石形成的常见原因，因为它会导致尿液过于浓缩。④遗传因素：家族史可能增加个体形成结石的风险。⑤生活方式：缺乏运动和肥胖也被认为是结石形成的危险因素。

3. 结石的症状和并发症

结石常见的症状和并发症：①疼痛：通常是突发的、剧烈的，并且位置可能随着结石的移动而变化。②血尿：结石可能划伤尿道内壁，导致血尿。③尿频和尿急：结石可能刺激膀胱，造成频繁排尿。④发热和寒战：这些可能是并发尿路感染的标志。⑤尿路感染和梗阻：如果结石导致尿液流动受阻，可能会引起感染。

4. 诊断泌尿系统结石

4.1 病史与体检：医生会询问患者的病史，包括疼痛发作的时间、性质、位置以及是否伴有恶心、呕吐等症状。体检重点是触摸腰部和腹部，评估可能的肾积水和疼痛反应点。

4.2 尿液分析：尿液的显微镜检查可发现红细胞、白细胞、细菌甚至是结石成分的小颗粒，而尿化学分析则

有助于确定结石的可能成分，比如尿酸、钙或草酸盐。

4.3 血液检查：血液生化检测关注血清中的电解质水平（如钙、磷、尿酸），肾功能标志物（如肌酐和尿素氮）以及有时的激素水平（如甲状旁腺素），这些都与结石形成有关。

4.4 影像学检查：超声检查对肾结石尤其敏感，并可评估是否存在肾积水。X光平片对钙质结石有较好的显示，但对尿酸结石显示不佳。CT扫描则是目前诊断结石最准确的方法，能精确显示结石的位置和大小，对各种类型的结石均有很高的敏感性。

5. 治疗方法

常规的治疗方法：①自然排石：对于直径小于6毫米的结石，多数可以自行排出。建议患者增加活动量，并确保每日水分摄入量在2到3升，以促进结石排出。②药物治疗：非甾体抗炎药或鸦片类药物可用于缓解疼痛。 α 受体阻断剂或钙通道阻断剂可帮助松弛平滑肌，有助于结石通过。③激光碎石：尤其是采用体外冲击波碎石或经尿道激光碎石术，通过高能量的激光或冲击波将结石粉碎，增加排石率。④经皮肾镜碎石术：对于直径大于2厘米的结石，经皮肾镜

碎石是更有效的选择。在局部或全身麻醉下，通过皮肤直接进入肾脏，并将结石打碎取出。⑤开放手术：在现代医疗技术下已极少需要。仅在结石异常巨大、解剖结构复杂或伴有严重解剖异常时才考虑。

6. 结石预防策略

建议每日喝水量达到2.5至3升，除非有医嘱限制水量。适量的水分摄入有助于降低尿液中溶质浓度，减少结晶的机会。降低食物中的草酸盐（如少吃菠菜和坚果）和动物蛋白的摄入，减少高盐饮食，以及增加碱性食物（如水果和蔬菜）的摄入来调节尿液pH值。肥胖增加患结石的风险，因此建议维持健康体重。定期进行体力活动，不仅有助于体重控制，也能促进尿液流动。根据结石的类型，医生可能推荐药物以预防其形成。例如，钙草酸盐结石患者可能需要服用药物来降低尿中的草酸盐或钙的排放。

总之，结石的管理需要综合方法。患者应与医疗专家合作，采用个性化的治疗方案。通过持续关注和自我管理，可显著减少结石的影响和再次发生风险。健康生活方式和定期医疗咨询是防治泌尿系统结石的关键。

（作者单位：贵州省清镇市中医医院）

剖宫产术后护理的重要事项

□刘少静

剖宫产，作为一种常见的分娩方式，其术后恢复对每位新妈妈来说都至关重要。正确的术后护理不仅能加速身体恢复，还有助于减少并发症的风险，确保母婴安全。本文旨在提供一些关键的剖宫产术后护理要点，帮助新妈妈们更好地理解应对产后的身体和心理变化。

1. 术后身体恢复

1.1 伤口护理：术后保持切口干燥和清洁是防止细菌感染的关键。定期更换敷料，监测伤口愈合情况，包括注意红肿、渗出液的颜色和量，确保及时发现感染迹象。遵守医嘱，按时服用抗生素，防止伤口感染。

1.2 疼痛管理：术后疼痛控制对加快恢复至关重要。合理使用医嘱的止痛药物，如阿片类和非甾体抗炎药，同时注意药物可能带来的副作用如便秘或恶心。疼痛严重或持续不减时，应及时的回医院进行复查。

1.3 恢复内脏功能：术后初期可能会遇到肠道蠕动减缓的情况，轻松易消化的食物有助于缓解这一症状。注意膳食纤维的摄入，避免便秘，必要时可以使用医嘱的轻泻剂。留意排尿情况，如

有尿痛或排尿困难，及时咨询医生。

2. 生活方式调整

为了更好地促进伤口愈合和身体的恢复，应增强饮食营养，尤其是提高蛋白质、维生素和矿物质的摄入。推荐食用高蛋白食物，如鸡肉、鱼类、瘦肉、蛋类和乳制品，这些食物不仅有助于伤口的修复，也有助于身体力量的恢复。同时，大量摄入各种新鲜的果蔬，以提供必要的维生素和矿物质。考虑到手术中可能的血液损失，增加铁质的摄入对于预防产后贫血尤为重要。术后适度的体力活动对预防深静脉血栓形成和肺栓塞等并发症发挥着重要作用。手术后初期，可以从轻度的活动开始，例如简短的散步，逐步增加活动强度和时长。在增加体力活动的同时，确保有充足的休息时间来避免过度疲劳。充分的休息有利于加速身体的恢复和保持良好的心理状态。适当的休息与活动结合，可以促进更快更有效的恢复。

3. 哺乳和育儿建议

3.1 母乳喂养的准备和注意事项：选择正确的哺乳姿势对于减轻乳房压力、预防乳腺炎非常重要，同时它也确保宝宝能高效吸收母乳。开始时，您可以尝试不同

的姿势，以找到既适合您又适合宝宝的最佳方式。如果在哺乳过程中遇到如乳房疼痛、乳腺堵塞或奶水不足等问题，请及时咨询专业的乳房护理或哺乳顾问，以解决这些常见的哺乳问题。

3.2 新生儿的基础护理技巧：熟悉婴儿日常护理的基本知识，包括但不限于正确的抱姿、尿布更换技巧、新生儿沐浴和皮肤护理方法。注意观察宝宝的皮肤颜色、活动度和哭声，以评估宝宝的健康状况。

3.3 情绪管理与心理支持：产后情绪波动，如产后抑郁，是需要关注的问题。保持与家人、朋友的良好沟通，分享自己的感受和体验。必要时，不要犹豫寻求心理咨询师或医生的帮助，以确保自己的心理健康，更好地照顾宝宝。

4. 复查与健康监测

产后复查是监测母体恢复状态、及早发现并处理健康问题的关键步骤。根据医嘱安排，产后第6-8周进行全面的身体检查，包括子宫恢复情况、伤口愈合、血压和血红蛋白水平检测等。若有哺乳问题或情绪困扰，也应及时反馈给医生。注意观察身体的任何不寻常信

号，如发热、伤口发红或流脓、乳房疼痛、排尿困难、大量出血或异味分泌物等，这些可能是感染或其他并发症的迹象。发现这些症状时，应立即就医。

5. 避免并发症

5.1 认识常见的并发症：了解和识别产后可能出现的常见并发症，如产后出血、感染、血栓形成和产后抑郁等。对这些症状的早期识别和及时处理，对预防长期健康问题至关重要。

5.2 预防措施及时处理：采取适当措施预防并发症的发生，例如，保持良好的个人卫生、避免过早从事剧烈活动、按时完成产后复查。

6. 总结

术后护理是每位经历剖宫产的母亲必修课。正确理解和实施这些护理要点，不仅有助于身体的快速恢复，也为新生的母婴生活奠定健康基础。记得，身体的每一个小变化都值得关注。在这个特殊的恢复期，给予自己耐心和关爱，同时也不要忘记在需要时寻求医生和家人的支持和帮助。母亲的健康和快乐是宝宝成长的最佳礼物。让我们关注母亲健康。

（作者单位：河北省雄县医院）

家庭护理在帕金森病管理中的关键点

□刘天美

帕金森病是一种中枢神经系统的退行性疾病，主要影响运动功能。据统计，全球有超过1000万人受到这一疾病的影响。患者通常会表现出手抖、步履蹒跚、肌肉僵硬等症状。虽然帕金森病暂时没有根治的方法，但适当的家庭护理可以显著提高患者的生活质量。本文将深入探讨如何在家中为帕金森病患者提供最佳的护理。

1. 确保安全的家庭环境：家中很容易堆积许多物品，特别是那些可能成为行走障碍的物品，如多余的家具、地毯和杂乱的电线。定期整理和清除这些物品可以为患者创造一个更加开阔和安全的活动空间。容易滑倒的地方，如浴室、厨房或楼梯，建议铺设专业的防滑垫。此外，特别是对于长时间使用的区域，如浴室旁、床边或楼梯转角，都应安装坚固的扶手，以供患者随时稳定自己。对于帕金森病患者，有时简单的行走也成为了一项挑战。考虑为他们配备四脚拐、助行器或轮椅。这些工具不仅可以帮助他们在家中更安全地行走，还可以

提高他们的自主性和生活质量，提高幸福指数。

2. 提供适当的营养

2.1 推荐抗氧化食物：富含天然抗氧化剂的食物对于帕金森病患者非常有益。例如，新鲜蔬菜、水果和坚果等，它们可以帮助抵御体内的氧化应激，从而减缓神经细胞的退化过程。2.2 食物与药物的相互作用：由于食物和药物可能产生相互干扰，患者在使用药物期间需谨慎选择饮食。某些食物可能影响帕金森病药物吸收和效果，需咨询医生或营养师制定合适饮食计划。2.3 限制咖啡因与酒精：过多摄入咖啡因和酒精可能会干扰药物的效果，故患者应限制这两种物质的摄入。

3. 日常活动与锻炼

3.1 肌肉锻炼：保持肌肉的活跃性和弹性是非常重要的，简单的伸展和收缩运动，例如拉伸、蹲下和站起等，都可以帮助增强肌肉力量和协调性。3.2 平衡训练：帕金森病患者往往面临平衡问题，因此参与像瑜伽和太极这样的平衡训练是很有帮助的。这些活动不仅可以提高患者的稳定性，还

有助于预防意外摔倒。3.3 团体活动：患有帕金森病的人们经常感到孤独和无助。参与团体活动，如患者互助小组，可以为他们提供与其他患者交流的机会，分享经验，从而在心理上更好地应对这一疾病。

4. 药物管理：为了确保患者按时服药，可以使用闹钟、手机提醒或专门的药物管理应用程序来设定提醒。这样可以避免漏服或重复服用的情况。家庭成员应详细阅读药物说明书，了解药物的使用方法、剂量和可能的副作用。一旦出现任何异常，可以及时作出判断并寻求医疗建议。虽然药物对控制症状有益，但可能存在某些副作用。如果患者出现恶心、头晕、心跳不齐或其他不寻常的症状，应立即通知医生，可能需要调整药物或更换治疗方案。选择一个既安全又容易取得的地方储存药物。确保药物远离儿童和宠物的触及，并放在一个防潮、避光的地方，防止药物变质。考虑到帕金森病患者可能存在平衡问题，最好将药物放在易于取得、不需要弯腰或爬高的位置。

5. 心理和情感支持

5.1 心理咨询的意

义：定期进行心理咨询可以帮助帕金森病患者更好地了解自己的情感，寻找合适的应对策略，并获得心理治疗或药物治疗的建议。专业的心理医生或心理治疗师可以为患者提供个性化的建议和治疗方案。5.2 家庭成员的角色：家庭成员不仅是患者的亲人，还是他们的日常护理者和支持者。他们需要了解帕金森病对心理的影响，学会有效沟通和提供支持，同时参加帕金森病相关的教育培训，以获取必要的知识和技能。5.3 情感的多样性：需要认识到每个帕金森病患者都是独特的，他们的情感反应和需要也各不相同。尊重他们的感受，鼓励他们表达自己，是支持他们心理健康的关键。

6. 结语：虽然帕金森病是一种长期的疾病，但是通过适当的家庭护理，患者仍然可以享受高质量的生活。关键是确保家中环境的安全、提供合适的营养、鼓励日常锻炼、合理管理药物以及提供足够的心理支持。患者和家庭的共同努力，结合医疗团队的专业指导，必定可以共同面对挑战、共同战胜这一挑战。

（作者单位：四川省成都新华医院）