

# 泌尿系统常见病防治知识

□徐华

泌尿系统是人体重要的排泄系统，其功能健康直接关系到人体的新陈代谢和内环境平衡。泌尿系统常见病包括泌尿感染、肾结石、前列腺疾病等，这些疾病不仅影响生活质量，严重时还可能威胁生命安全。因此，增强泌尿系统疾病的防治知识，对于提高公众健康水平，降低疾病发生率具有重要意义。本文将详细介绍泌尿系统常见病的预防和治疗知识，帮助大家了解如何保护自己的泌尿系统健康。

## 一、泌尿感染

1、概念与症状：泌尿感染是泌尿系统的常见病，涉及的范围可以从尿道直至肾脏。细菌是最常见的致病原因，尤其以大肠杆菌为主，它们通常从肛门附近传播到尿道，进而感染膀胱，甚至上行感染到肾脏。泌尿感染的症状通常包括尿急，即急迫且频繁的需要排尿，这通常伴随着尿痛，即排尿时的疼痛或灼热感。某些患者可能还会有腰痛或腹部不适，这在肾盂肾炎中更为常见。除此之外，尿液可能变得浑浊，甚至有血尿的情况。妇女比男性更容易患泌尿感染，这是由于妇女的尿道较短且

接近肛门，容易导致细菌上行感染。老年人和儿童也是泌尿感染的高风险群体，特别是存在潜在疾病或结构异常的患者更需要警惕。

2、预防措施：保持个人卫生：及时更换内衣、毛巾等个人物品，避免交叉感染。注意清洗外阴，保持外阴清洁干燥。避免过度疲劳和寒冷：过度疲劳和寒冷可降低机体免疫力，易诱发泌尿感染。注意保暖，避免受凉感冒。保持排尿通畅：不要憋尿，以免膀胱过度充盈，引发泌尿感染。多喝水，保持尿液稀释，冲刷尿道。增强体质和免疫力：合理膳食，摄取均衡营养，增强机体免疫力。适量运动，提高身体素质，抵抗感染。及时治疗其他疾病：某些疾病，如糖尿病、高血压等，可增加泌尿感染的风险。应积极治疗这些疾病，以降低泌尿感染的发生率。

## 二、肾结石

1、概念与症状：肾结石是泌尿系统的常见病，尿液中某些物质浓度过高，在肾脏中形成结晶沉积。主要症状有肾绞痛、血尿、尿频、尿急、恶心呕吐等。

2、预防措施：饮食调整：减少高

草酸食物的摄入，如菠菜、可可、浓茶等。多吃富含维生素C的食物，如柑橘、猕猴桃等，维生素C可以抑制草酸盐的形成。避免高盐饮食，高盐饮食可增加尿液中钙的浓度，增加结石形成的风险。多喝水：足量的水分可以稀释尿液中的结石形成物质，减少结石形成的几率。建议每日饮水量不少于2000毫升。适量运动：适量运动可以促进肾脏排泄结石形成物质，降低结石风险。建议每周进行3-5次中等强度的有氧运动，每次30-60分钟。避免长期卧床：长期卧床可导致尿液浓缩，增加结石形成的几率。应鼓励卧床患者多翻身、多活动，以促进尿液流通。控制体重：肥胖是肾结石的危险因素之一。控制体重，保持健康体重，可以降低肾结石的发生率。

## 三、前列腺疾病

1、概念与症状：前列腺疾病主要包括前列腺炎和前列腺增生。其中，前列腺炎会引起阴部不适、尿频、尿急、尿痛等。而前列腺增生则导致排尿困难、夜尿增多、尿频、尿急等。

2、预防措施：保持规律的生活习

惯：避免长时间的久坐和憋尿，久坐可导致前列腺充血，诱发前列腺炎。憋尿可使膀胱过度充盈，压迫前列腺，引发尿频、尿急等症状。定期进行体检：尤其是中老年男性，应定期进行前列腺检查，以便早期发现和及时治疗前列腺疾病。适度的性生活：适度的性生活可以促进前列腺液的分泌，有助于前列腺的健康。但要注意避免过度频繁的性生活，以免引起前列腺充血，诱发前列腺炎。避免食用辛辣刺激食物：辛辣刺激食物可刺激前列腺，诱发前列腺炎。应避免食用辣椒、胡椒、大蒜等辛辣刺激食物。戒烟戒酒：吸烟和饮酒均可损害前列腺健康，增加前列腺疾病的风险。应戒烟戒酒，以保护前列腺健康。

总的来说，预防泌尿系统常见病的关键在于良好的生活习惯和及时的症状识别。保持个人卫生、合理饮食和适量运动是预防泌尿感染和肾结石的基础，而对于前列腺疾病，规律的生活和适当的体检则是重要的预防措施。希望每位读者都能从中获益，注意泌尿系统的保养和疾病预防，从而拥有一个健康的身体和美好的生活。

(作者单位：广西中医药大学附属广西国际壮医医院)

# 浅谈术前准备对患者的重要性

□徐晶

在医学手术中，术前准备是保证手术顺利进行和取得预期手术效果的关键步骤。它涉及到一系列的评估、准备和预防措施，旨在降低术中和术后的风险，提高患者的安全性和舒适度，同时也为医疗团队提供了必要的信息和条件以执行手术。本文将为大家介绍术前准备的重要性，以及其对患者的各项影响。

## 一、术前评估的重要性

1、确保患者身体状况适宜进行手术：通过全面的术前评估，医生可以了解患者的整体健康状况，包括心脏功能、肺功能、肾功能等，确保患者能够承受手术的压力。

2、个体化麻醉计划：麻醉是手术过程中的重要环节，术前评估有助于麻醉师根据患者的身体状况制定个体化的麻醉计划。这包括选择最合适的麻醉药物和管理方法，以及预测和准备可能出现的麻醉相关并发症。

3、识别潜在的风险和并发症：评估过程中能够发现可能影响手术的各种风险因素，如过敏史、慢性病史、凝血功能障碍等，及时采取措施以降低并发症的风险。

## 二、术前准备的具体步骤

1、患者教育：医疗团队会向患者提供必要的教育，包括手术的目的、过程、

潜在风险和术后恢复的基本知识。这有助于患者建立正确的预期，减少术前焦虑，并提高对手术的整体满意度。

2、体格检查和实验室测试：在手术前，患者将接受全面的体格检查和必要的实验室测试，如血液测试、尿液分析和影像学检查，以确保没有未发现的健康问题。

3、心脏和肺功能评估：心电图、胸部X光和心脏超声等检查有助于评估患者的心脏和肺功能，确保患者能够承受手术过程和麻醉的压力。

4、药物管理：对患者正在使用的药物进行全面的审查，确保这些药物不会与手术中使用的药物产生不良反应。必要时，医生会调整或暂停某些药物，以避免手术中和术后的并发症。

5、生活方式的调整：医疗团队会建议患者在手术前调整其生活方式，如戒烟和限制饮酒，因为这些因素可能影响手术结果和术后恢复。

6、麻醉前的评估：麻醉师会在手术前与患者见面，进行详细的健康和麻醉历史评估。这有助于麻醉师选择最合适的麻醉技术，并为潜在的麻醉风险制定应对策略。

7、法律和伦理准备：患者会接受关

于他们的法律权利的教育，包括知情同意和隐私保护。医疗团队会确保患者充分理解手术的所有方面，并已经给出明确的同意。

8、术前清洁和禁食：为了减少感染风险和术中吸入性肺炎的可能性，医疗团队会指导患者进行术前清洁，并遵守禁食指导。

## 三、术前准备对手术结果的影响

1、提高手术成功率：彻底的术前准备可以显著提高手术成功率。这包括对手术区域的适当准备，以及对患者健康状况的全面评估，以确保在手术过程中可以有效应对任何突发状况。

2、缩短手术时间：当医疗团队对手术过程有充分的了解和准备时，通常可以缩短手术时间。这是因为术前准备有助于规避潜在问题，减少术中的不确定性和延误。

3、加速术后恢复：术前的适当教育和准备可以使患者心理和生理上都更好地准备迎接手术挑战，这有助于患者在手术后更快地恢复。例如，术前锻炼可能提高患者的身体素质，使其更能承受手术的创伤。

4、减少术后并发症的风险：细致的术前评估可以识别出可能增加手术风险

# 骨关节炎的早期信号与缓解策略

□王永亮

骨关节炎(Osteoarthritis, 简称OA)是一种常见的关节疾病,通常影响中老年人,但也可能影响年轻人。它是由关节软骨退化、骨质增生和关节炎症引起的。了解骨关节炎的早期信号和采取适当的缓解策略对于管理病情和改善生活质量至关重要。

## 一、骨关节炎的早期信号

骨关节炎的早期信号可能包括以下几点:①关节疼痛:在关节使用后或长时间活动后,您可能会感到疼痛,特别是在天气变冷时。②关节僵硬:经常在早上起床后或者长时间坐着之后,关节感到僵硬,而且这种情况可能在活动后缓解。③关节咔哒声:活动关节时,可能会听到明显的咔哒声或者是摩擦的声音,这可能是由于关节表面不再平滑所致。④轻度肿胀:由于关节炎症或关节周围软组织损伤,受影响的关节可能轻微肿胀。⑤关节活动受限:可能会发现某些活动变得困难,比如爬楼梯或蹲下。⑥关节感觉不舒服:在气候变化或压力变动时,关节可能感到不适。⑦肌肉弱化:由于减少使用疼痛的关节,周围的肌肉可能会逐渐变弱。⑧关节形态变化:在病情发展到更晚期时,关节可能会出现形态的变化,例如变

形或肿大。不过,这些通常不被认为是早期信号。

## 二、骨关节炎的缓解策略

骨关节炎的缓解策略主要集中在减轻症状、保护关节健康和提高生活质量。以下是一些常见的缓解策略:①体重管理:过重会加大膝关节和髋关节的负担。减轻体重可以显著减少关节压力,并减轻疼痛。②适度运动:运动可以增强周围肌肉,提高关节的稳定性。适宜的运动包括游泳、骑自行车、散步和水中健身。避免高强度和高冲击的运动。③物理治疗:物理治疗师可以开展个性化的治疗计划,如指导适宜的运动和使用热敷或冷敷等方法,以帮助缓解疼痛和提高功能。④药物治疗:使用非甾体抗炎药(NSAIDs)或止痛药(如对乙酰氨基酚)可以帮助缓解疼痛。在一些情况下,医生可能会建议使用皮质类固醇注射来减少关节炎症。⑤使用辅助装置:使用手杖、拐杖、膝护具或特殊的鞋垫等辅助装置,可以帮助减轻某些关节的压力。⑥改善饮食:均衡的饮食可以帮助控制体重,并提供抗炎营养素,如 $\Omega$ 3脂肪酸。⑦注射治

疗:玻尿酸注射或血小板富集血浆(PRP)注射有时被用于缓解疼痛和改善关节功能。⑧手术治疗:在严重的情况下,可能需要进行关节置换手术来修复或替换损坏的关节。⑨自我管理教育:学习关于疾病的信息,掌握自我管理的技能,比如如何正确使用关节、怎样进行日常活动以减少疼痛。⑩心理支持:慢性疼痛可能导致情绪问题,如抑郁或焦虑。心理支持或心理治疗可以帮助应对这些挑战。

## 三、早期诊断和治疗

骨关节炎的早期诊断对于延缓疾病进展和改善生活质量至关重要。以下是实现早期诊断和治疗的途径:

早期识别症状:如果出现早期症状,应尽快咨询医生进行评估。医生可能会建议进行体格检查和问诊,以了解症状历史和活动受限的情况。①X光:可以揭示关节间隙的变窄,这是骨关节炎的典型特征。②MRI:在早期可能有助于发现关节软骨的损伤和其他软组织的变化。③实验室检查:虽然没有特定的血液测试用于诊断骨关节炎,但血液测试有助于排除其他可能引起

类似症状的疾病。

早期治疗:①生活方式的改变:包括体重管理、增加适量的体力活动和改善饮食。物理治疗和职业治疗:可以提供疼痛缓解的策略和提高关节功能的方法。②药物治疗:早期可能使用非甾体抗炎药(NSAIDs)或对乙酰氨基酚等药物进行症状控制。③教育和自我管理:了解疾病和日常生活中如何自我照顾可以提高管理疾病的能力。④补充治疗:一些补充和替代疗法,如益生元、 $\omega$ -3脂肪酸补充剂等,可能有助于改善症状。⑤注射治疗:对于一些患者,可能会考虑注射皮质类固醇或玻尿酸来缓解疼痛。

## 四、结语

综上所述,尽管骨关节炎目前仍是一个重大的全球性健康问题,骨关节炎导致的持续性疼痛和活动能力下降严重影响患者的生活质量目前治疗主要侧重于缓解症状,由于疾病的复杂性,需要更加个性化的治疗计划来满足不同患者的需求。提高公众对骨关节炎的认识和理解。随着科学研究和技术进步为未来的治疗带来了新希望,预示着我们可能会看到更有效的治愈方法。

(作者单位:四川省攀钢集团总医院)