

## 肾结石的症状、发病原因及预防方法

□ 李月敏

### 一、肾结石发作时有哪些症状

- 剧烈疼痛:** 发作突然,伴有大量出汗、恶心、呕吐等,有些还会出现向大腿内侧及会阴部的放射性疼痛。
- 肉眼血尿:** 肾绞痛发作后,输尿管粘膜以及血管的损伤会引发血尿症状。
- 排石史:** 疼痛和血尿发作时,偶尔可见沙粒样小结石,伴有尿道刺痛感,在排石后出现轻松感。
- 排尿困难:** 有些患者会因为剧烈的疼痛,不敢排尿,特别是老年男性患者,本身存在前列腺增生,在发作时更容易出现排尿困难。
- 无尿:** 当双侧输尿管都被结石堵塞的情况下,会出现无尿,如不及时处理,后果将非常严重。

### 二、肾结石的发病原因

- 不良饮食习惯:** 肾结石与日常不良饮食习惯有密不可分的相关性。如果在平时喜欢进食高脂肪高嘌呤类食物,比如海产品、动物内脏,就可能影响到体内钙元素、嘌呤类物质的代谢吸收能力,久而久之就容易形成草酸盐沉淀,诱发肾结石出现。另外,进食未经加工的肉食也可成为诱因。
- 尿液过饱和:** 肾脏每天会不断产生

尿液,尿液会在肾脏内停留一段时间,如果停留在肾内的尿液浓度过高,会使尿液中的溶质逐渐形成结晶。一旦尿液中的溶质形成结晶之后,结晶通常会形成核心,如滚雪球样,周围结晶会以其为中心慢慢聚集,从而形成肾结石。

- 代谢异常疾病:** 机体代谢功能发生异常可成为肾结石的一大诱发因素。特别是对于原本存在有甲状旁腺功能亢进和皮质醇增多症等一类病症的人群来说,就很容易影响到肾脏对钙、磷的重吸收功能,进而可致肾结石发病。

- 遗传因素:** 经过对临床大量病理研究发现,肾结石具有一定家族遗传倾向。有不少病例都存在有家族发病史,可能是由于控制嘌呤代谢的基因发生变异所致,同时也可能与染色体异常等先天性遗传因素有关。

### 三、肾结石如何治疗

- 急性期治疗:** 首选解痉镇痛治疗,可以使用止痛药物或针剂,再给予扩张输尿管和尿道的药物,以帮助结石的排出。补充水分以及适当的利尿,能够有效增加输尿管内压力,增加尿量,利于排石,解除梗阻。
- 当急性期缓解后:** 患者需要进行进一步

检查,如详细的泌尿系统CT或/和静脉肾盂造影等,详细了解结石的大小和位置,以及肾脏和输尿管的积水情况。医生会根据实际情况,给予患者个体化的治疗建议。包括保守治疗,药物排石或手术治疗等。随着医疗设备的发展和手术技巧的提高,多数肾结石可以通过微创手术处理。

### 四、肾结石的防治

- 注意加强身体的锻炼,**适当的增加自己的运动量,这样才可以提高身体的免疫能力和机能,还可以有效的调整自己的体内身体代谢,运动还可以促进体内营养的燃烧,能够有效的把体重控制在一个合理的范围之内,所以是能够很有效的预防肾结石的。
- 多喝水。**在日常生活中必须要多喝一些温开水,通过喝水的方法能够达到促进体内小结石排出,也能避免结石增大。正常的成年人每天的饮食量必须要保证在2000毫升到2500毫升以上,才有助于身体健康。
- 少喝啤酒。**有人认为啤酒能利尿,可防止尿结石的发生。其实,酿啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸和嘌呤核苷酸等酸性物质,

他们相互作用,可使人体内的尿酸增加,成为形成肾结石的重要诱因。

- 注意饮食的合理,**因为肾结石的成分主要是钙物质,所以在饮食上一定要多加注意钙物质的吸收,过多的话可能会造成进行积淀,很容易诱发肾结石,所以一定要注意钙物质的摄取合理,同时,在补钙的时候还要注意摄取镁物质,因为镁的功效也是很大的,可以促进身体对钙物质的吸收和消化,还能够起到指挥官的作用,能够使钙物质到该去的地方,能够有效的预防肾结石。

- 尽量减少糖类和草酸类食物的食用,**特别是高糖类,否则是很容易得肾结石的,这方面要多加注意,尽量少吃些糖类食物。比如番茄、菠菜、草莓以及巧克力等食物,草酸摄取的过多的话,会升高患肾结石的几率。

- 定期体检,及早发现;**建议每年至少接受一次泌尿系统超声检查,对于既往有过肾结石的患者,建议每半年一次,观察结石的情况,决定是否需要医疗干预。

通过了解肾脏的“绊脚石”后,我们的日常生活中更应注意多喝水、少喝饮料、注意调整饮食结构,规律作息、多运动,养成良好的生活习惯,对于肾结石的预防更具价值。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

## 探析基因与环境对精神分裂症的影响

□ 吕俊海

在精神健康的领域中,精神分裂症是一种严重的精神疾病,影响着数百万人的生活。本文将探讨精神分裂症的“密码”——基因与环境的影响,帮助我们更深入地理解这一疾病,并寻找可能的解决方案。

### 一、精神分裂症的基因密码

近年来,遗传学研究为理解精神分裂症提供了新的视角。精神分裂症的遗传度高达80%以上,这意味着该疾病在很大程度上是由基因决定的。然而,这并不意味着我们只能坐视不管。通过对特定基因的研究,科学家们发现了一些可能与此病相关的基因变异,如5羟色胺基因、

脑源性神经营养因子基因等。这些发现为治疗提供了新的方向,例如使用药物调节这些基因的表达,从而改善精神分裂症的症状。

### 二、环境因素的作用

然而,基因并非精神分裂症的唯一决定因素。环境因素,如童年时期的创伤事件、家庭环境、教育背景等,都对精神分裂症的发生和发展有着重要影响。一项研究发现,童年时期的不良事件(如遭受虐待、忽视或过度的控制)会增加精神分裂症的风险。这是因为这些事件可能干扰了大脑的正常发育,导致大脑中某些区域的功能紊乱。此外,不良的教育环境

可能对大脑的某些部分产生持久的影响,增加患精神分裂症的风险。

### 三、基因与环境的交互作用

值得注意的是,基因和环境并非独立存在,而是相互影响、相互作用。某些基因变异可能会对环境影响产生敏感反应,而环境因素也可能影响基因的表达。因此,理解精神分裂症的发病机制需要综合考虑基因和环境的影响。

### 四、未来的研究方向

未来,随着科学技术的进步,我们将能够更深入地研究精神分裂症的基因和环境因素。例如,通过使用先进的生物标志物技术和大数据分析,我们可以更准

确地识别出精神分裂症的早期迹象,从而为早期干预和治疗提供可能。此外,通过研究精神分裂症患者的表型特征和遗传结构,我们可以进一步了解疾病的发生机制和病理过程。

总的来说,尽管精神分裂症是一种复杂的疾病,但通过深入研究基因和环境的影响,我们有可能找到解锁其密码的方法。这不仅有助于我们更好地理解这种疾病,而且可以为开发新的治疗方法提供新的思路。通过结合遗传学、神经科学和临床实践,我们有望为精神分裂症患者带来更好的治疗前景和生活质量。

(作者单位:河北省磁县中医院)

## 浅谈哮喘的成因及应对措施

□ 王玮玮

在我们的日常生活中,许多人都经历过哮喘的困扰。哮喘是一种慢性呼吸系统疾病,症状包括咳嗽、喘息、胸闷和呼吸困难等。对于哮喘患者来说,正确地掌握呼吸技巧,正确地呼吸和吸气,是非常重要的。

### 一、了解哮喘的成因

哮喘是一种由多种因素引起的气道慢性炎症性疾病,其根本原因在于气道对各种刺激物的高度敏感。当哮喘发作时,气流通过气道受阻,导致喘息和胸闷等症状。因此,对于哮喘患者来说,保持呼吸道的畅通至关重要。

### 二、呼吸技巧

- 深呼吸:** 深呼吸是缓解哮喘症状的

有效方法。首先,慢慢地吸气,让空气充满整个肺部。接着,慢慢地呼气,尽可能地排出肺中的所有气体。这个过程需要慢慢地、深深地吸气和呼气,确保每次呼吸都能够带走更多的氧气,同时也排出更多的二氧化碳。

- 腹式呼吸:** 这是一种增强呼吸肌力量的呼吸方式。通过收缩腹部肌肉来帮助呼吸和吸气。正确的做法是首先吸气,使腹部鼓起;然后慢慢呼气,腹部收缩。这样可以帮助患者更好地控制呼吸节奏和深度。

- 运动呼吸:** 适当的运动可以帮助患者增强肺功能,同时也有助于缓解哮喘症状。在运动时,患者应该注意呼吸的节奏和

深度,尽量保持深而慢的呼吸。如果感到呼吸困难,可以试着减缓运动节奏或者停下来休息一会儿。

- 戒烟:** 吸烟是导致哮喘的一个重要原因,因此戒烟是哮喘患者最有效的自我管理措施之一。戒烟可以显著降低哮喘发作的风险,并改善患者的生活质量。

### 三、哮喘发作时的应对措施

- 保持冷静:** 当哮喘发作时,患者应该保持冷静,不要惊慌失措。尽量保持坐姿,避免剧烈运动。
- 及时呼救:** 如果哮喘症状持续不减或者加重,患者应该及时拨打急救电话寻求帮助。同时,可以尝试使用药物或者采取

其他措施缓解症状。

- 使用急救药物:** 哮喘患者应该随身携带急救药物,如喷雾剂或者吸入器。在哮喘发作时,按照说明书正确使用药物可以迅速缓解症状。

### 四、结语

哮喘患者的呼吸之道对于哮喘患者来说是非常重要的。通过了解哮喘的成因、掌握正确的呼吸技巧以及采取有效的应对措施,可以帮助患者更好地管理哮喘,提高生活质量。同时,我们也要注意预防哮喘的发生,尽量避免接触过敏原,保持健康的生活方式。

(作者单位:河北省磁县中医院)

## 食管癌内镜治疗方法的优势探究

□ 白洁

随着医学科技的进步,治疗食管癌的方式也在不断革新。对于进展期食管癌,内镜治疗已成为一种重要的微创手术方式。这种治疗方法以其高效、安全、恢复快等优势,正在逐渐取代传统的手术和放疗方法。

食管癌是一种常见的消化道肿瘤,通常表现为吞咽困难和疼痛。对于无法通过手术或放疗治愈的患者,姑息治疗是一种重要的选择。进展期食管癌的姑息治疗主要包括以下几种方法:

食管内放置支架,或留置置管放入胃

十二指肠空肠管,通过这些方式能改善患者的营养状况,不至于让他非常饥饿,导致身体迅速的衰竭,从而能改善生活质量,能够在一定程度上延长患者的寿命。

姑息治疗不采取手术以及放疗这些比较强烈的抗肿瘤治疗措施,而采取对症支持治疗以及中药抗肿瘤治疗的办法来维持病人的生命。这主要是针对晚期多发转移的食管癌,因为恶性肿瘤已经无法治愈,所以一些不能够耐受放疗的老年人可以考虑给予食管癌姑息

治疗。

**胸内食管分流术:** 食管癌患者有严重下咽困难,并且无法做食管癌治疗性手术时,可以做胸内食管分流术。

对于进展期食管癌,内镜治疗主要有以下几种方法:

**单纯扩张:** 这种方法比较简单,但是作用时间比较短,需要反复扩张,对于病变范围广泛的患者无法应用。

**食管内支架植入术:** 在直视下放置合金和塑胶的支架,是治疗食管癌性狭窄的一种姑息性疗法,可以达到较长时间

的缓解梗阻,提高生活质量的目的。

**内镜下肿瘤消融术:** 如微波治疗,可用各种型号的内镜微波治疗机自病变上方依次向下灼灼,直至癌组织全部变白后再向下选新的部位治疗,5-7天进行一次,直至全部癌组织坏死、脱落,管腔较通畅为止。

总的来说,食管癌的内镜治疗是一种革命性的微创手术方式,它为患者提供了新的治疗选择。随着技术的不断进步,相信这种治疗方法将在未来的食管癌治疗中发挥更大的作用。

作者单位:焦作煤业(集团)有限责任公司