

泌尿系结石的形成与预防方法探讨

□ 陈富昌

泌尿系结石是发生在泌尿系统内的固体物质聚集,通常在肾脏、输尿管和膀胱等部位形成。根据成分,泌尿系结石可以大致分为草酸钙结石、磷酸铵镁结石、尿酸结石等。这些结石的形成通常与饮食、代谢、遗传和环境因素有关。在人们的日常生活中,泌尿系结石是一种常见的疾病,其危害不容忽视。这种疾病通常会导致疼痛、不适、感染和肾功能损害,甚至可能导致肾功能衰竭和尿毒症。

一、泌尿系结石的形成原因

泌尿系结石的形成主要是由于尿液浓缩,矿物质和有机物质在尿路中沉积。一些特定的因素,如代谢异常、尿路感染、尿路梗阻等,也可能参与其形成。具体来说,泌尿系结石的形成有多种原因,包括尿液浓缩、饮食不当、代谢异常、尿路感染等。

(1)尿液中的钙、草酸、磷酸等矿物质浓度过高,或是尿液酸化不足,都可能促使结石的形成。尿液浓缩可能导致晶体物质在肾脏和膀胱中积聚。饮水量不足也是结石形成的重要原因之一,因为饮水量不足会导致尿液浓缩,增加结石形成的可能性。

(2)饮食是泌尿系结石形成的关键因素之一,饮食中摄入过多的高蛋白质、高嘌呤、高钙食物可能导致钙和尿酸结石的形成。如果人们在日常生活中过多的摄入高蛋白质、高脂肪和高盐的食物,可能会导致尿液中的钙、草酸和尿酸等成分浓度升高,从而形成结石。

(3)代谢问题也是泌尿系结石形成的重要因素,代谢异常可能导致尿液中盐分积累;尿路感染则可能增加细菌在泌尿系统中的繁殖,进而形成结石。例如,尿液中的钙、磷和尿酸等成分的浓度和比例异常,可能与遗传因素或内分泌失调有关。

(4)药物原因也可能导致泌尿系结石形成,某些药物,如利尿剂、阿司匹林等,如果使用不当,也可能导致泌尿系结石的形成。另外,痛风病人、使用抗结核和抗肿瘤药物也会使尿酸增加,引发泌尿系结石。

二、如何调整生活方式预防泌尿系结石

泌尿系结石的危害不容小觑,结合泌尿系结石的形成原因,在我们的日常生活中,通过增强健康意识,积极调整生活方式,可以有效预防此类疾病的发生。具体来看,相关的调

整方式主要包括以下方面:

1.保持水分摄入:保持足够的水分摄入可以防止尿液浓缩,从而减少结石的形成。建议每天饮用足够的水,尤其是在天气炎热、运动或饮食过咸时。

2.均衡饮食:饮食中应包含足够的水果、蔬菜和低盐蛋白质食物,以保持尿液中盐和酸碱度的平衡。避免过度摄入高蛋白质、高嘌呤、高钙食物,尤其是对于有结石家族史的人。因此,在人们的日常饮食中,可以适当增加水果、蔬菜和矿物质的摄入,以降低尿液中的钙和尿酸浓度。限制高蛋白质、高脂肪和高盐食物的摄入,并保持足够的水分摄入,以保持尿液清澈。

3.规律排尿排便:保持规律的排便习惯有助于清除体内的废物和杂质,减少结石形成的可能性。同时,避免长时间憋尿,以减少尿液浓缩的时间。

4.避免过度疲劳:过度劳累和精神压力可能导致代谢紊乱,增加结石形成的风险。过度疲劳可能导致免疫力下降,增加感染和结石形成的风险。日常生活中,要给你注意劳逸结合,并注意适量运动。增加有氧运动,如跑

步、游泳等,有助于促进新陈代谢和减少结石形成的风险。

5.定期体检:定期进行尿液检查和影像学检查可以帮助及早发现泌尿系结石,并采取相应的治疗措施。全面、系统的临床检查可以及时掌握不同个体的身体状况,了解患者病情、肿瘤、前列腺增生、尿道狭窄等尿路梗阻性因素造成尿液蓄积,也可形成泌尿系结石。

6.合理用药:在医生的指导下使用药物,避免不必要的药物使用,特别是可能引起尿液成分异常的药物。

三、结语

总的来说,预防泌尿系结石是一个综合性的过程,需要综合考虑饮食、运动、作息和用药等多方面的因素。通过保持水分摄入、均衡饮食、规律排便、避免过度疲劳和定期体检等生活方式调整,可以有效地预防泌尿系结石的发生。如果有疑虑或出现症状,应尽早咨询专业医生进行进一步的评估和治疗。每个人的情况都是不同的,因此最好咨询医生或其他专业医疗人员的建议,以制定适合个人情况的最佳预防策略。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

单孔腹腔镜技术的原理、优点、适应症以及注意事项

□ 李苓妙

在过去的几十年里,医学科技的发展让许多传统的手术方式发生了翻天覆地的变化。特别是在妇科领域,微创手术技术的应用已经成为一种趋势。而其中的一项颇受关注的技术就是单孔腹腔镜技术,它被认为是开启妇科微创手术无痕时代的重要一步。本文将详细介绍单孔腹腔镜技术的原理、优点、适应症以及注意事项,帮助大家更好地了解这一技术。

一、原理

单孔腹腔镜技术是通过在患者身体上打一个切口,将手术器械和摄像头插入,利用腹腔镜进行手术操作。与传统的多孔腹腔

镜手术相比,单孔腹腔镜手术只需要一个切口,创伤更小,恢复更快。

二、优点

1.美观:单孔腹腔镜手术切口小,愈合后几乎看不到疤痕,对于爱美的女性来说是一个福音。

2.减少疼痛:由于创伤小,单孔腹腔镜手术一般术后疼痛较轻,患者可以更快地恢复活动。

3.恢复快:由于创伤小,手术时间短,单孔腹腔镜手术可以让患者更快地恢复到正常生活。

4.减少并发症:单孔腹腔镜手术减少了多个切口带来的并发症风险,如粘连等。

三、适应症

单孔腹腔镜手术适用于大多数妇科微创手术,如子宫切除、卵巢囊肿切除、输卵管疏通等。对于一些特殊情况,如严重粘连、大出血等,可能需要传统的多孔腹腔镜手术。

四、注意事项

1.术前准备:患者应进行全面的身体检查,确保符合手术条件。同时,保持良好的生活习惯和充足的睡眠,以利于手术恢复。

2.术中配合:患者在手术过程中应积极配合医生,以确保手术顺利进行。

3.术后护理:术后要注意休息,避免剧烈运动。保持伤口干燥和清洁,避免感染。根据

医生指示按时服用药物,并进行适当锻炼,以促进恢复。

4.随访:手术后应按照医生要求进行定期随访,及时了解恢复情况。

总之,单孔腹腔镜技术以其独特的优点,为妇科手术带来了革命性的改变。它不仅减少了手术创伤,加快了恢复速度,还使手术过程更加美观。这一技术的应用范围广泛,适用于大多数妇科微创手术。然而,患者在进行单孔腹腔镜手术前,应充分了解该技术的相关知识,做好术前准备和术后护理,以确保手术顺利进行并尽快恢复健康。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

接触过多放射线对人体的影响及应对方法

□ 尹哲

放射线,如X射线、伽马射线等,是一种高能电磁波。在我们的日常生活中,放射线广泛存在于各种物质和环境中,如医疗设备、核电站、某些建筑材料等。放射线的种类和强度因来源不同而异,对人体产生的效应也各不相同。

一、接触过多放射线对人体的影响

1.遗传突变:长期接触放射线可能导致基因突变,进而引发各种遗传疾病,如癌症、白内障、智力低下等。

2.细胞损伤:放射线能够直接损伤细胞DNA,导致细胞死亡或突变。这可能导致各种

组织损伤,如皮肤癌、白血病等。

3.免疫系统抑制:长期接触放射线可能导致免疫系统功能下降,使身体对感染的抵抗力减弱。

4.辐射病:在短时间内接受过大剂量的放射线,可能导致辐射病,出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

二、如何减少放射线接触

1.合理使用医疗设备:在医疗过程中,应合理使用X光、CT等设备,以减少不必要的辐射暴露。

2.选择环保建筑材料:在建筑过程中,应选

择放射性含量低的建筑材料,如绿色建材等。

3.合理安排行程:在可能的情况下,尽量避免在核电站附近停留过长时间,特别是在应急响应期间。

4.定期检查:定期进行身体检查,了解自己的身体状况,及早发现并处理潜在的放射线损伤。

三、如何应对放射线暴露

1.立即就医:如果意外暴露于放射线中,应立即就医,以便医生采取适当的救治措施。

2.接受医学评估:如果怀疑可能受到了放射线的伤害,应接受医学评估,以便确定伤

害的程度和相应的治疗措施。

3.保持冷静:面对放射线暴露的情况,保持冷静是非常重要的。不要惊慌失措,也不要试图自行处理,而是寻求专业的医疗帮助。

总结,虽然我们无法完全避免接触放射线,但了解其影响并采取适当的预防措施是非常重要的。通过合理使用医疗设备、选择环保建筑材料、合理安排行程以及定期进行身体检查,我们可以减少放射线的危害。面对可能的放射线暴露,保持冷静并立即就医是关键。让我们一起行动起来,保护自己和我们的家人免受放射线的侵害。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

中医推拿缓解颈肩腰腿痛效果佳

□ 马丹丹

在繁忙的生活节奏中,颈肩腰腿痛已成为许多人的常见问题。这种疼痛不仅影响生活质量,还可能引发焦虑和失眠。幸运的是,中医推拿是一种非常有效的缓解颈肩腰腿痛的方法。本文将详细介绍中医推拿的基本原理、操作方法以及如何在家中自我推拿,帮助您缓解颈肩腰腿痛。

一、了解颈肩腰腿痛

颈肩腰腿痛是指颈部、肩膀、腰部和腿部等部位的疼痛。这种疼痛可能是由于肌肉疲劳、姿势不良、过度使用或受伤等原因引起的。疼痛可能表现为酸痛、胀痛、刺痛或灼痛,严重时甚至会影响日常生活和工作。

二、中医推拿的基本原理

中医推拿是一种以中医理论为基础,通

过按摩人体经络和穴位来缓解疼痛的方法。推拿可以促进血液循环,放松肌肉,缓解紧张和疼痛。此外,推拿还可以刺激身体的自我修复机制,提高身体的免疫力。

三、中医推拿的操作方法

1.准备工具:准备按摩油、毛巾和按摩工具,如手指、手掌、肘部或按摩器等。

2.定位疼痛部位:找到引起疼痛的部位,确定经络和穴位。

3.放松肌肉:先轻轻按摩疼痛部位及其周围的肌肉,以放松肌肉。

4.深压按摩:用适当的力度对疼痛部位进行深压按摩,以缓解肌肉紧张和疼痛。

5.循序渐进:根据个人承受能力,逐渐增加力度和时间。

四、自我推拿实践

下面我们将介绍几个常见的穴位和经络,并分享如何在家里进行自我推拿的方法。

1.风池穴:位于后颈部两侧凹陷处。按摩此穴位可缓解头痛、颈肩痛等症状。操作方法:将手指放在风池穴上,用指腹轻轻按压,顺时针方向旋转按摩。

2.肩井穴:位于肩膀最高点。按摩此穴位可缓解肩膀僵硬、酸痛等症状。操作方法:将手指放在肩井穴上,用指腹轻轻按压,然后顺时针方向旋转按摩。

3.肾俞穴:位于腰部两侧,脊柱两侧与裤腰带水平处。按摩此穴位可缓解腰痛、尿频等症状。操作方法:将双手拇指放在肾俞穴上,其余手指辅助,轻轻按压并顺时针方

向旋转。

4.委中穴:位于膝盖后方中央。按摩此穴位可缓解腰背疼痛、下肢疼痛等症状。操作方法:将拇指放在委中穴上,轻轻按压并顺时针方向旋转,同时将膝盖弯曲和伸展。

5.自我推拿的注意事项:保持呼吸自然,避免过度用力或长时间按压;如有不适或症状加重,请立即停止推拿并就医。

中医推拿是一种安全、有效的方法,可以帮助缓解颈肩腰腿痛。通过了解推拿的基本原理和操作方法,并在家中自我推拿实践,您可以在家中轻松缓解疼痛,提高生活质量。希望本文的科普文章能帮助您了解中医推拿,让您远离颈肩腰腿痛的困扰。

(作者单位:河北省沧州渤海新区新村乡卫生院)