

泌尿系统结石的预防和治疗方法

□ 张铭立

泌尿系统结石是发生在泌尿系统中的一种常见疾病，主要由尿液中的晶体物质和胶体物质沉积、聚积引起。泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。下面我们将分别从什么是泌尿系统结石、如何预防、如何治疗三个方面进行科普。

一、什么是泌尿系统结石

泌尿结石是泌尿系的常见病。结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位。但以肾与输尿管结石为常见。临床表现因结石所在部位不同而有异。肾与输尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿，在结石引起绞痛发作以前，病人没有任何感觉，由于某种诱因，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，突然出现一侧

腰部剧烈的绞痛，并向小腹及会阴部放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿；膀胱结石主要表现为排尿困难和排尿疼痛。

二、如何预防泌尿系统结石

预防泌尿系统结石的关键在于保持尿液通畅，避免晶体物质过度沉积，以及调整饮食和水分摄入。以下是一些预防措施：

- 多喝水：保持足够的水分摄入有助于稀释尿液，降低晶体沉积的风险。建议每天的饮水量至少为 2,000 毫升至 2,500 毫升。
- 饮食调整：减少高蛋白、高钙、高嘌呤食物的摄入，特别是菠菜、番茄、花生、动物内脏等。避免一次性大量摄入含钙高的食物，如牛奶、奶制品等。

3.规律排尿：保持规律的排尿习惯有助于冲刷尿道，减少晶体沉积。

4.运动锻炼：适当的运动有助于增加排尿量，减少结石形成的风险。

5.定期体检：定期进行泌尿系统检查，有助于及早发现结石并进行干预。

三、如何治疗泌尿系统结石

治疗方法取决于结石的大小、位置和症状。以下是一些常见治疗方法：

- 药物治疗：口服药物如排石药、溶石药等，可以促进结石的排出或溶解结石。
- 体外冲击波碎石：通过高能冲击波将结石击碎，促进结石的排出。
- 手术取石：对于较大的结石或体外冲击波碎石效果不佳的结石，可以选择手术取石。

手术方法包括经皮肾镜取石、输尿管镜取石或开放手术取石。

4.饮食调整：在治疗后的一段时间内，根据医生的建议调整饮食和生活习惯，有助于预防结石的复发。

总之，泌尿系统结石是一种常见的疾病，通过保持尿液通畅、调整饮食和水分摄入、规律排尿、运动锻炼等预防措施，以及根据病情选择合适的治疗方案，可以有效地控制和预防泌尿系统结石。同时，定期体检也是及早发现结石的重要手段。如有疑问，请及时就医，接受专业医生的诊断和治疗。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

孕产妇硬膜外麻醉的几个误区

□ 张欣

硬膜外麻醉作为临床常用的分娩镇痛方式，为许多准妈妈带来了福音。然而，由于信息的不对称和专业知识的匮乏，关于硬膜外麻醉的误区层出不穷。本文将针对孕产妇常见的硬膜外麻醉误区进行科普，帮助准妈妈更加科学地了解和选择分娩镇痛方式。

误区一：硬膜外麻醉会延长产程，增加剖宫产风险

早期的研究确实发现，硬膜外麻醉在分娩早期使用可能会延长产程，增加剖宫产或器械助产的几率。然而，这并非硬膜外麻醉本身导致的问题。事实上，这些研究中接受硬膜外麻醉的产妇大多是疼痛更为严重的群体，而分娩初期的疼痛程度往往与自然分娩的难

度相关。换言之，产程延长和剖宫产率较高更可能是分娩难度较高的结果，而非硬膜外麻醉的副作用。

近期的临床研究表明，硬膜外麻醉并不增加剖宫产或器械助产的风险。反而，适当的硬膜外麻醉可以有效减轻分娩疼痛，帮助产妇更好地应对分娩过程。

误区二：硬膜外麻醉会导致产后腰痛

许多产妇在分娩后会出现腰背痛的状况，这使得一些人将原因归结于硬膜外麻醉。然而，科学研究并未证实硬膜外麻醉与产后腰痛之间存在直接联系。产后腰痛的原因多种多样，可能与孕期体重增加、韧带松弛、分娩过程中的体位等因素有关。因

此，我们不能简单地将产后腰痛归结于硬膜外麻醉。

误区三：硬膜外麻醉会影响产妇的运动功能

硬膜外麻醉的主要目的是减轻分娩疼痛，而非影响产妇的运动功能。在麻醉过程中，医生会根据产妇的具体情况调整麻醉药物的用量和浓度，以确保产妇在分娩过程中能够保持一定的运动能力。因此，接受硬膜外麻醉的产妇在分娩时仍然可以有力地配合医生的操作。

误区四：硬膜外麻醉适用于所有产妇

虽然硬膜外麻醉在分娩镇痛方面具有一定的优势，但并非所有产妇都适用。例

如，对于存在严重凝血功能障碍、穿刺部位感染或菌血症等禁忌症的产妇，硬膜外麻醉可能并不适合。因此，在选择分娩镇痛方式时，产妇应与医生充分沟通，根据自身情况选择合适的镇痛方法。

总之，硬膜外麻醉作为分娩镇痛的一种有效方式，在一定程度上可以缓解产妇的分娩疼痛。然而，在使用硬膜外麻醉时，我们需要避免一些常见的误区，如认为其会延长产程、增加剖宫产风险、导致产后腰痛或影响产妇的运动功能等。正确的认识和了解硬膜外麻醉，可以帮助我们更加科学地选择分娩镇痛方式。

(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)

胆结石的护理要点及注意事项

□ 何建芳

胆结石是消化系统常见的疾病，主要由胆囊或胆管内发生结石而引起。结石可导致胆囊功能异常、胆管堵塞，从而引起腹痛、腹胀、消化不良等一系列症状。

一、胆结石的护理要点

1.饮食调整：

饮食是胆结石护理的关键。应避免高脂肪、高胆固醇的食物，如油炸食品、动物内脏、蛋黄等。应增加富含维生素 A 和维生素 C 的水果和蔬菜的摄入，有助于保持胆囊壁的完整性。多喝水也有助于预防结石的形成。

2.规律饮食：

保持规律的饮食习惯，避免过饥过饱，以免导致胆汁分泌失衡，诱发结石的形成或增大。

3.适量运动：

适当的运动有助于促进胆汁的正常分泌和循环，减轻胆囊负担。建议进行有氧运动，如散步、慢跑等。

4.保持心情愉快：

良好的情绪有助于维持内分泌的平衡，从而影响结石的发展。应避免过度紧张、焦虑，保持心情愉快。

二、特殊情况下的胆结石护理

1.疼痛处理：

胆结石患者常出现腹痛症状。如果疼痛剧烈，难以忍受，应及时就医。在医生的指导下，可采用药物治疗或手术治疗来缓解疼痛。

2.手术或治疗后护理：

手术或治疗后，需要遵循医生的建议进行护理，包括休息、饮食、活动等方面。定期进行复查，以了解病情是否好转。

三、胆结石的预防

1.均衡饮食：

保持均衡的饮食，避免暴饮暴食，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。

2.定期体检：

定期进行腹部 B 超检查，有助于及早发现胆结石并进行干预。

3.避免过度劳累：

过度劳累可能增加胆结石的发生风险。应保持良好的生活习惯，保证充足的睡眠和适当的运动。

4.健康的生活方式：

保持健康的生活方式，如戒烟限酒、避免长时间久坐等，有助于预防胆结石的发生。

四、护理过程中的注意事项

1.避免剧烈运动：

有些胆结石患者可能会因为结石的位置

和大小而避免进行剧烈运动。在遵循医生建议的前提下，可以选择适合自己的运动方式。

2.及时就医：

如果胆结石患者出现异常症状或病情恶化，应及时就医。医生会根据具体情况给出合适的治疗方案。

3.心理支持：

胆结石患者可能会感到焦虑或担忧，需要给予心理支持，帮助患者积极面对疾病。

总之，胆结石是一种常见的消化系统疾病，通过正确的护理和预防措施，我们可以有效地管理它。从饮食调整、规律生活、适量运动、保持心情愉快，到特殊情况下的疼痛处理、手术或治疗后护理，再到预防和注意事项，都是胆结石护理的关键。让我们共同努力，远离胆结石带来的疼痛，享受健康的生活。

(作者单位：河北省涿鹿县中医院)

浅析病理诊断的重要性及其背后的科学原理

□ 刘欣

在我们的身体中，每一个细胞都承载着生命的奥秘。它们在不断地分裂、生长、死亡，形成各种组织和器官。然而，当细胞内部出现异常时，它们就会形成各种疾病，其中最严重的一种就是癌症。今天，让我们一起踏上这场从细胞到癌症的奇幻之旅，了解病理诊断的重要性及其背后的科学原理。

一、细胞的奥秘

细胞是生命的基本单位，它们拥有自己的结构、功能和生命周期。健康的细胞在适宜的环境中分裂、生长，为我们的身体提供营养和能量。然而，当细胞受到外界因素（如化学物质、辐射、病毒等）或内部基因突变的影响时，它们就会发生异常变化。这些

异常细胞会在体内不断增殖，形成肿瘤，进而发展成癌症。

二、病理诊断的重要性

病理诊断是确定癌症类型和分期的关键步骤。通过病理医生使用显微镜观察和分析肿瘤组织，可以了解肿瘤的起源、生长方式以及可能的恶性程度。病理诊断的结果对于制定治疗方案和评估患者预后具有重要意义。

三、病理诊断的过程

病理诊断的过程包括获取病变组织、进行切片处理、染色观察以及解读结果。医生通常会采取手术切除、穿刺活检或细胞学检查等方法获取病变组织。切片后的组织需要在显微镜下进行详细观察，以确定肿瘤细胞的

类型、数量、异型性（即与正常细胞的差异程度）以及有无转移等特征。解读结果时，病理医生会根据观察到的信息为患者提供相应的诊断和建议。

四、免疫组化与基因检测

随着科技的发展，病理诊断的方法也在不断进步。免疫组化是一种利用抗体检测细胞内特定蛋白质的技术，可以帮助病理医生更好地了解肿瘤的性质和进展。基因检测则通过分析肿瘤组织的基因组信息，为癌症的诊断、治疗和预后提供更精确的依据。

五、案例分析

假设你是一位病理医生，你收到一份来自患者的活检组织样本。在显微镜下观

察，你发现这些肿瘤细胞具有高异型性，且已经发生转移。结合其他检查结果，你初步诊断为晚期乳腺癌。为了制定更精确的治疗方案，你进一步进行了免疫组化和基因检测。通过免疫组化，你发现肿瘤组织中存在雌激素受体和孕激素受体阳性，这为患者提供了内分泌治疗的可能性。而基因检测结果显示存在一种特定基因突变，这为研发针对该突变的靶向药物提供了依据。

了解病理诊断的过程和科学原理，有助于我们更好地认识癌症的发生和发展。通过不断改进和创新诊断方法，病理医生能够为患者提供更为精确和个性化的治疗方案。

(作者单位：四川省眉山市中医院)