

探讨预防肾结石的饮食与生活习惯调整方法

□ 李亚松

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,其发病率在近年来呈上升趋势。尽管医学技术的进步使得肾结石的治愈率大大提高,但是预防和治疗肾结石仍然需要从日常生活习惯和饮食方面入手。本文将探讨战胜肾结石的饮食与生活习惯调整,帮助读者更好地预防和治疗肾结石。

一、饮食调整

1.水摄入量:肾结石的形成与尿液浓缩有关,因此增加水的摄入量有助于稀释尿液,减少结石的形成概率。建议每天的饮水量不少于2升到3升。

2.饮食结构:摄入过多高蛋白质、高糖、高盐、高嘌呤的食物会增加结石形成的可能

性。因此,应尽量减少这些食物的摄入,尤其是动物内脏和海鲜等高嘌呤食物。

3.水果和蔬菜:水果和蔬菜富含维生素和矿物质,有助于预防结石的形成。建议多吃富含维生素A、C、E和钾、镁、钙等矿物质的水果和蔬菜。

4.限制饮料中的矿物质含量:某些饮料如浓茶、咖啡和可乐中含有较高的矿物质,过量摄入可能导致尿液中矿物质浓度过高,增加结石形成的可能性。

二、生活习惯调整

1.运动:适当的运动有助于增加排尿量和尿液流速,减少结石形成的机会。建议进行

有氧运动,如快走、跑步、游泳等,每周至少进行3次,每次持续30分钟到1小时。

2.规律作息:保持规律的作息间有助于维持身体的正常代谢和激素水平,减少结石形成的机会。建议每晚保持7到9小时的睡眠时间。

3.避免憋尿:长期憋尿可能导致尿液在膀胱中停留时间过长,增加结石形成的风险。应养成及时排尿的习惯,避免长时间憋尿。

4.控制体重:肥胖会增加肾结石的风险,因为脂肪组织可以分泌一些物质,这些物质可能导致尿液中矿物质浓度升高。应保持适当的体重,避免过度肥胖。

5.定期检查:定期进行尿液检查和泌尿系统超声检查有助于及时发现肾结石并采取相应的治疗措施。建议每年至少进行一次体检,特别是对于有家族史的人群。

结语:战胜肾结石不仅需要调整饮食结构和生活习惯,还需要持之以恒地坚持。通过增加水的摄入量、减少高嘌呤和高蛋白质食物的摄入、保持规律的作息时间和适当的运动等方式,我们可以有效地预防和治疗肾结石。同时,定期进行体检和尿液检查也是至关重要的,以便及时发现和治疗肾结石。让我们共同努力,战胜肾结石,享受健康的生活!

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

药剂师如何帮助人们远离疾病

□ 庞凤菊

药剂师是医疗健康领域的专业人员,他们掌握着各种药物知识,拥有着独特的秘密武器,可以帮助人们远离疾病,保持健康。以下是一些药剂师的秘密武器,帮助您更好地维护自己的健康。

一、药物知识

药剂师是药物的专业人士,他们了解各种药物的性质、作用、副作用和使用方法。他们可以帮助您选择最适合您的药物,并根据您的病情调整药物剂量和种类。此外,药剂师还可以提供有关药物的最新信息,帮助您了解药物的发展趋势和新的研究成果。

二、个性化治疗

每个人的身体状况和病情都是独特的,因此个性化治疗是药剂师的重要武器。药剂师会根据您的具体情况,提供最合适的治疗方案,包括药物的种类、剂量、使用方法和时间等。他们还会与您保持密切联系,根据治疗效果和反应进行调整,以确保您得到最佳的治疗效果。

三、预防保健

药剂师还提供预防保健服务,帮助人们预防疾病的发生。他们可以提供有关疫苗接种、健康饮食、适量运动、戒烟限酒等方面的建议,帮助人们保持健康的生活方式。此外,药剂师还可以提供有关家庭急救和应急措施

的指导,帮助人们应对突发事件。

四、健康教育

药剂师不仅提供治疗服务,还积极参与健康教育活动。他们可以向人们传授正确的健康知识,解释疾病的原因和预防措施,帮助人们了解自己的健康状况,并提供相应的建议和指导。此外,药剂师还可以与健康教育机构合作,开展各种形式的健康教育活动,提高公众的健康素养。

五、合理用药建议

药剂师是合理用药的专家,他们可以帮助人们选择最适合自己的药物,并确保正确使用药物。他们可以提供有关药物的最新信

息,帮助人们了解药物的相互作用、配伍禁忌和不良反应等。此外,药剂师还可以提供用药指导,帮助人们了解药物的服用时间、方法、剂量和次数等细节,确保药物发挥最佳效果。

总之,药剂师是医疗健康领域的专业人员,他们拥有丰富的药物知识和经验,能够提供个性化的治疗、预防保健、健康教育等服务,帮助人们远离疾病,保持健康。如果您有任何关于药物使用或健康问题的疑问,请及时咨询药剂师或相关机构,获得科学合理的建议和帮助。同时,也请您养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,为自己和家人创造一个更健康、更美好的未来。

(作者单位:山东省泰安市东平县人民医院)

肿瘤患者康复过程中的注意事项

□ 王翠翠

肿瘤患者的康复过程是一个漫长而复杂的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。以下是一些需要注意的事项:

一、心理康复

肿瘤患者常常会经历焦虑、恐惧、绝望、孤独等负面情绪,这些情绪会影响患者的康复效果。因此,心理康复是肿瘤康复过程中的重要环节。家属应该给予患者足够的关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心,积极配合治疗。同时,患者自身也需要学会调整心态,保持乐观积极的态度,积极面对疾病。

二、饮食康复

肿瘤患者在康复过程中需要注意饮食健康,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的

食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等。避免吃辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免加重病情。同时,应该注意多喝水,保持足够的水分摄入。

三、运动康复

适当的运动有助于增强身体免疫力,促进血液循环,缓解疼痛等不适症状。肿瘤患者的运动康复应该根据自身情况制定合理的运动计划,逐渐增加运动量,如散步、太极拳、瑜伽等。家属应该给予患者足够的关爱和支持,监督和鼓励患者坚持运动。

四、生活方式的调整

良好的生活习惯有助于提高身体免疫力,预防肿瘤的复发。患者应该注意戒烟戒酒,避免熬夜,保证充足的睡眠时间。同时,应

该注意个人卫生,勤洗手,避免交叉感染。

五、定期复查

肿瘤患者在康复过程中需要定期到医院进行复查,以便及时发现病情变化和复发情况。患者应该根据医生建议的时间表,按时进行复查。

六、用药指导

肿瘤患者在治疗过程中需要使用药物,如化疗药物、靶向药物等。家属应该了解药物的副作用和注意事项,监督和提醒患者按时服药,避免漏服和过量服用。同时,应该注意观察患者用药后的反应,如有异常情况应及时就医。

七、家庭护理

家庭护理对于肿瘤患者的康复至关重

要。家属应该注意患者的日常护理,如保持床单干燥整洁、协助患者更换体位、按摩受压部位等,以预防压疮等并发症的发生。此外,家属还应该注意患者的心理健康,给予患者足够的关爱和支持,帮助患者度过难关。

总之,肿瘤患者的康复过程需要注意心理、饮食、运动、生活方式、用药、复查等方面的问题。家属应该给予患者足够的关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心,积极配合治疗,以达到最佳的康复效果。同时,医护人员也应该提供专业的康复指导和支

持,帮助患者更好地恢复健康。

(作者单位:沧州市第五医院(青县人民医院))

性早熟的原因、危害及预防方法

□ 贺兼碧

性早熟是指儿童提前进入青春期,过早出现第二性征。这种问题不仅影响儿童的生理发育,还可能影响其心理发育及成年身高。那么,什么是性早熟?性早熟的原因是什么?如何预防性早熟?这些问题成为了家长们非常关心的问题。

一、什么是性早熟

性早熟是指女童在7.5岁前,男童在9岁前出现第二性征,属于发育异常性疾病。女童具体表现为乳房结节或10岁前月经来临,男童则表现为睾丸容积增大,有胡子、变声等。按照发病机制和临床表现,可以分为中枢性性早熟与外周性性早熟,中枢性性早熟是指真性性早熟,而外周性性早熟也可以理解为假性性早熟。

二、性早熟的原因

1.营养改善:食物中的雌激素活性物质是主要危险因素。当前人们的生活条件普遍变好,孩子日常营养充足,导致机体发育速度加快,出现性早熟的人数不断增加。长期食用快餐等油炸高热量食品,孩子更容易出现性早熟启动阈值,脂肪中大量芳香化酶具有将雄激素转化为雌激素的功能,而雌激素则会

加快生长板老化,从而诱发性早熟。

2.生活环境中的有害因素:塑料制品中含有的邻苯二甲酸酯等化学物质,干扰内分泌系统,导致性激素水平不稳定。一些装修材料、洗涤剂、农药等可能含有可干扰内分泌的物质,从而引发性早熟。所以,在日常生活中,需要避免儿童过多接触这些化学物质。

3.长时间使用电子产品:长时间看电视、电脑等电子产品,导致孩子过度暴露在蓝光下。对于睡眠质量与生物钟造成影响。并且脑内松果体功能受到光照的影响,从而导致功能异常。另外,网络上的内容繁多,对孩子的心理健康产生负面影响。过度使用社交网络,可能会出现抑郁、焦虑等心理问题,从而出现内分泌系统异常变化。

三、性早熟的危害

1.影响孩子成年身高:因为过早发育,在性激素的作用下,身高快速增长,但也导致骨骺过早闭合,骨骺线一旦闭合,基本无法继续生长。因此,性早熟儿童的生长周期显著缩短,成年之后的身高要比一般人更矮。

2.影响孩子心理健康:性早熟孩子因为过早发育,与同龄孩子之间出现体型、外表

上的差异,思想过早的出现改变,产生自卑、恐惧、烦躁等情绪,加重心理负担,影响日常的学习生活,认知能力下降,对于孩子的心理健康产生严重的负面影响。

3.性行为可能提前:性早熟的孩子因为生理发育和心理发育之间出现不匹配的情况,再加上孩子的年龄比较小、自控能力差、社会经历少,所以出现早恋甚至早孕的可能性增加,受到性侵害的风险增加。

四、如何预防性早熟

1.饮食:当前无论是国内还是国外,大量快餐以及甜食的出现,给孩子的日常饮食习惯造成了不好的影响。这些食物中虽然不含激素,不会直接导致孩子性早熟。但是其特点在于含有大量的脂肪和糖类,热量非常高。一旦儿童大量摄入,会导致肥胖。另外,部分家长给孩子食用大量的营养品,导致营养过剩。经过研究发现,肥胖和营养过剩均是孩子性早熟的重要原因。通过科学的饮食结构,合理膳食,均衡搭配,可以预防肥胖的发生,避免过量食用甜食、油炸食品、快餐等,注意保持适当的运动,坚持每天跳绳、跑步等运动,控制体重。

2.夜间光照:孩子到了一定年龄分开睡觉之后,因为部分孩子非常害怕,所以会选择开着灯睡觉。大脑里的褪黑素具有抑制性激素的效果,如果开灯睡觉,褪黑素的功能将会大打折扣,体内激素水平紊乱。所以,在孩子睡觉时,需要关灯并使用遮光窗帘。如必须要开灯,可以使用光线柔和的小夜灯。

3.避免色情视觉刺激:过早观看色情文字、电视、电影等,均可能会导致孩子对性的意识提前懵懂。这些视觉和听觉对神经与心理反射的刺激,会增加内分泌代谢,造成下丘脑一垂体一性腺轴变化启动提前。所以,家长需要严格把好关,对网络上充斥的各种信息进行正确屏蔽,及时引导孩子。

4.减少反季节食物:要想预防性早熟,必须要吃当季的蔬菜水果。尽量少食用反季节的蔬菜水果。因为反季节水果蔬菜可能含有大量的雌激素,造成孩子性早熟。所以,当季的蔬菜水果具有更高的安全性。另外,农药残留的蔬菜水果也会导致性早熟,在食用前需要充分清洗,尽量祛除果皮,避免影响孩子的激素分泌。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)