

输尿管结石那些事

□张珂珂

你是否曾经感受过腰部或腹部的剧烈疼痛,甚至伴随着恶心和呕吐?这些症状可能是由输尿管结石引起的。输尿管结石的疼痛程度让人难以忍受。本文将讲述相关知识点,帮助大家更好地了解这种疾病及治疗方法。

输尿管结石的诱因有哪些

第一个诱因是饮食习惯。长期高盐、高脂、高蛋白、低纤维的饮食习惯,易使体内钙、尿酸等物质过多,导致结石形成。此外,经常饮用含糖饮料和咖啡等,也会增加结石形成的风险。

第二个诱因是水分摄入不足。水是溶解尿中各种盐类的重要物质,如果饮水量不足,尿液浓缩,就容易形成结石。而在炎热的

夏季,很多人因为不想频繁排尿而减少饮水,患上结石的风险也会大大增加。

第三个诱因是日常习惯。经常坐着不动、缺乏运动的人,容易出现结石。此外,长时间憋尿,也会使尿液中的盐类浓缩,大大提高结石形成的概率。

除了上述3个诱因,还有其他增加结石形成的因素。例如,吸烟和饮酒都会对肾脏和泌尿系统造成伤害,影响尿液的正常排出,导致盐类在体内沉积,形成结石。

遗传因素也是结石形成的一个重要诱因。如果家族中有结石病史,那么该家族成员患结石的概率就会明显上升。此外,一些疾病也会增加结石形成的

风险,如高血压、糖尿病、肾脏疾病等。

输尿管结石的症状有哪些

尿血

输尿管结石患者的尿血,是由于结石在通过输尿管时刮擦或撞击输尿管的内壁引起的。输尿管内壁上的血管会受到损坏,血液就会混入尿液中,形成尿血。尿血的程度可以因结石的大小和数量而异,有时只是微量的血液,有时则会出现大量的血液。尿血也可能伴随着其他症状,如尿频、尿急、尿痛等。

腰部或腹部疼痛

疼痛通常在结石沿着输尿管移动时开始出现。剧烈的疼痛袭来,会持续几分钟或几小时。在疼痛的最高峰,患者会难

以忍受,必须及时就医,让医生处理。

疼痛的部位和程度与结石的大小、形状和位置有关。比如,结石在输尿管的上部,腰部可能会有疼痛感;而如果结石位于输尿管的下部,腹部、膀胱甚至会阴部都会有疼痛感。

恶心

当结石从肾移动到输尿管时,膜层和神经会受到刺激,导致神经和内分泌系统产生反应。这些反应可以影响胃肠道,导致恶心和呕吐。

输尿管结石的治疗方法有哪些

首先,保守治疗。这种治疗方法包括饮食控制和药物治疗两种方法。饮食控制主要是限制高盐、

高蛋白、高糖、高草酸饮食的摄入,增加水分摄入,促进结石的自然排出。药物治疗主要是通过使用利尿剂、镁盐和硝酸盐药物,促进尿液的排出和结石的分解,从而达到治疗的目的。

其次,手术治疗。这种方法指通过手术手段将结石取出,适用于结石较大、位置较高、症状严重或无法自然排出的患者。手术治疗包括内镜取石和体外震波碎石两种方法。

需要指出的是,不同的治疗方法适用于不同的患者。关于治疗方法,应根据结石的大小、位置、形状,以及患者的年龄、身体状况、病史等因素进行选择。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院泌尿外科)

近年来,农药中毒事件频发发生,每年都有数万例农药中毒事件。在医院急诊科,经常会碰到农药中毒患者,有的是误服,误把农药当成饮料喝导致中毒的;有的是在农药制作、包装过程中防范不到位造成的;有的是在农药使用过程中,药物污染皮肤造成的;有的是自杀者故意服用造成的。农药本身是用于杀灭、控制危害农作物的害虫、病菌、鼠类、杂草等和调节植物生长的,一旦进入人体,会立刻引起恶心、呕吐、腹痛、胸部麻木、头疼、视物模糊、乏力等症状,甚至危及患者的生命。下面,我来讲一下关于农药的相关知识,让大家增强安全意识,避免中毒事件发生。

常见的农药有哪些

农药是指用于防治危害农林牧业生产的有害生物和调节植物生长的化学药品和生物药品。根据防治对象,农药可分为杀虫剂、杀菌剂、除草剂、杀鼠剂、杀螨剂等,如有机磷农药、氨基甲酸酯类农药、有机氯类农药、苯类农药、无机有毒化合物、灭生性除草剂、有机磷类农药等。其中,有机磷农药是目前我国应用范围最广、用量最大的一类农药,如杀虫脒、乐果、甲胺磷、敌敌畏、百草枯等。

农药中毒有什么症状

在正常情况下,人体内胆碱能神经兴奋时释放的递质为乙酰胆碱,它被胆碱酯酶水解后会失去活性。有机磷农药经皮肤吸收进入人体后,与体内胆碱酯酶结合,形成磷化胆碱酯酶,使乙酰胆碱聚集,抑制胆碱能神经兴奋,引起一系列症状,如头晕、头痛、情绪不稳、烦躁、抽搐、意识不清。最后,因为中枢抑制,患者会出现呼吸衰竭、循环衰竭,甚至死亡。

农药中毒后该怎么办

一旦农药中毒,应立即离开现场,脱去被污染的衣服,用清水和肥皂水冲洗接触农药的皮肤。若口服农药中毒,应立即灌入肥皂水,2%~3%碳酸氢钠溶液等碱性溶液进行洗胃。针对敌百虫中毒,可采用高锰酸钾溶液洗胃,每次灌入300毫升~400毫升,直至胃液无气味为止,最后用硫酸镁或硫酸钠导泻。针对眼部被农药污染,可用生理盐水反复冲洗,然后滴入1%阿托品1滴~2滴,进行解毒。

如何预防农药中毒

1.在喷洒农药前,详细阅读农药使用说明,了解农药的使用方法和注意事项,仔细检查喷雾器具是否有破损和泄漏情况。在农药配制、喷洒的过程中,要严格做好防范,戴好口罩防护罩,喷洒作业时严禁逆风喷洒,不要长时间作业,严禁语言交流,防止药液的气雾从呼吸道进入体内。必要时可穿戴防护服,防止皮肤接触农药。
2.存储农药,要远离水源、食物。应将农药放于儿童不易接触的地方,并在盛有农药的瓶体上做标记,避免误服、误用。
3.日常做饭时,要反复清洗买来的蔬菜、瓜果,尤其是在第一次清洗发现水中有五颜六色的油样物时,一定要多次清洗,清洗掉蔬菜、瓜果中的农药残留,防止发生农药中毒。

(作者供职于新郑市人民医院急诊科)

农药中毒有哪些危害

□王磊

如何预防呼吸道感染

□管健

呼吸道感染包括上呼吸道感染和下呼吸道感染。上呼吸道感染包括普通感冒、急性咽喉炎、急性喉炎等,是鼻腔、咽或喉部炎症的总称。下呼吸道感染包括急性支气管炎、慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张等。常见的感染有病毒感染和细菌感染。病毒感染具有传染性,常见的病毒有流感病毒、腺病毒、EB病毒(一种疱疹病毒)等。下呼吸道感染中,常见的疾病是肺结核。

在温暖的居室里,避免不了空气干燥,利用加湿器保持空气湿度是很多家庭的选择。但是,

很多人不知道,加湿器使用不当,也会成为疾病传播的渠道。当空气相对干燥时,病原体的生存环境比较恶劣,会有一部分进入休眠状态;而在温度、湿度等条件都满足的情况下,它们会快速生长、繁殖,侵入人体,造成感染性肺炎等呼吸道疾病。这与夏季的“空调病”相似,都是由居室里空气污染引发的。

呼吸道传染病,主要通过呼吸道传播。其方式有咳嗽、打喷嚏、飞沫飞溅,还有空气气溶胶的传播。我们可以通过支持治疗的方式对呼吸道感染进行治疗。一些病情比较严重的患者

可能会出现呼吸不畅的情况,需要进行呼吸机治疗。

如何预防呼吸道感染?方法如下:

- 平时要多喝白开水,尤其是秋冬季节,人体非常容易缺水。经常喝白开水不仅可以满足机体的需要,还可以帮助排尿,加快体内毒素的排出。
- 夏季不要长时间吹空调,电风扇不能对着头部直吹,以免着凉。
- 进行体育锻炼很有必要,每周至少锻炼3次,每次持续时间在40分钟以上,以起到增强体质体的作用。不要长期待在空气不流通的

室内,多进行户外活动,呼吸新鲜空气。

- 养成良好的生活作息习惯,早睡早起,保证充足的睡眠,提高免疫力,加快体力恢复。
- 养成良好的卫生习惯,勤洗手,每晚清洗鼻腔,保持良好的个人卫生,打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰,擦鼻涕的纸不要乱丢,避免病原体扩散。
- 不要吸烟,避免接触二手烟,不要前往粉尘污染严重的场所,不要在人员密集处长时间停留。
- 避免和呼吸道感染患者接触,个人物品要分开使用。

8.每天都要打开门窗通风换气,保证室内空气清新。

9.饮食方面,以易消化、易吸收、清淡的食物为主,避免大鱼大肉和辛辣刺激性食物,每日摄入足够的水分,保持呼吸道湿润通畅,多吃新鲜的蔬菜水果,秋冬可适当吃一些滋阴润肺的食物如梨、百合等,少吃腌制食物。

总而言之,呼吸道感染是一种十分常见的疾病,一旦出现流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状,要及时进行治疗。家中可以常备一些预防性药物。

(作者供职于平顶山市第二人民医院)

膀胱功能训练 预防尿失禁

□赵楠

尿失禁是一种不自主地经尿道漏出尿液的现象,会影响患者的生活和工作。引起尿失禁的原因很多,其中一个原因就是神经系统功能受损。在神经内科,膀胱功能训练是一种有效预防患者尿失禁的方法。这是因为通过膀胱功能训练,可以增强膀胱的控制能力,帮助患者控制尿液排泄,从而减轻尿失禁的症状。

膀胱功能训练包括两个方面,分别是膀胱训练和排尿训练。下面,我逐一介绍这两个方面的训练内容,希望能帮到尿失禁患者。

膀胱训练

膀胱训练主要是针对膀胱的容量和控制能力来进行训练的。

首先,需要确立一个排尿计划。排尿计划是指在一定间隔时间内进行排尿,以此训练膀胱的控制能力。排尿计划的间隔应该根据个体情况而定,通常初始间隔为1小时~2小时。排尿计划确立好以后,要坚持按计划进行,不要随意更改间隔。

其次,需要进行延迟排尿训练。延迟排尿是指在感到膀胱有尿液时,尽可能地延迟排尿的时间。这样可以逐渐增加膀胱的容量,提高膀胱的控制能力。在一开始,延迟排尿的时间可以短一些,如5分钟,随着训练的进行,再逐渐增加时间。

最后,需要进行膀胱抑制训练。膀胱抑制是指在排尿计划之外的时间内,当感到膀胱有尿液时,通过意识控制,尽可能地抑制排尿的欲望。这样可以训练膀胱的控制能力,提高膀胱的容量。

排尿训练

排尿训练主要是针对排尿的姿势和方式

进行训练。

首先,需要训练正确的排尿姿势。建议采用坐姿排尿,以充分放松膀胱和括约肌,促进排尿。

其次,需要训练正确的排尿方式。建议尽量将膀胱排空,以避免尿液残留。排尿时可以采用“双重排尿法”,即先排尽,稍停一下再排尽,以确保排尽尿液。

最后,需要注意排尿频率和排尿量。在排尿计划的间隔内,需要充分排尿,避免尿液滞留和膀胱过度充盈。同时,需要控制排尿的频率,避免频繁小便。

注意事项

- 保持充足的水分摄入。水分可以促进尿液的产生和排泄,同时也有助于预防尿路感染等问题。建议每天饮水量不少于2000毫升。
- 避免过度用力或者快速排尿。这样容易导致膀胱肌肉痉挛,加重尿失禁的症状。
- 注意个人卫生。尿失禁容易引起尿液残留和尿路感染。因此,需要保持个人卫生,及时更换内裤和清洗私处。

总之,膀胱功能训练是一种非常有效的预防尿失禁的方法。通过训练膀胱的控制能力和排尿方式,可以帮助患者控制尿液排泄,减轻尿失禁的症状。在进行膀胱功能训练时,需要有正确的训练方法,同时也需要积极配合医生,这样才能取得良好的效果。

(作者供职于聊城市第三人民医院神经内科)

心脏病如何治疗

□左丽明

心脏是人体重要的器官,而心脏病是一类严重威胁心脏健康的疾病。心脏病的发生,涉及心脏结构和功能的异常,常常导致心脏功能下降、心律不齐、心力衰竭等严重后果。幸运的是,随着医学技术的进步,心脏病的治疗手段也在不断完善。本文将介绍心脏病的治疗方法,帮助读者更好地了解 and 应对这一疾病。

心脏病的病因和分类

心脏病的治疗需要基于其不同的类型和病因。心脏病可以分为遗传性和非遗传性两大类。遗传性心脏病主要由基因突变引起,而非遗传性心脏病与高血压、糖尿病、甲状腺疾病等因素相关。

药物治疗心脏病

对于心脏病,药物治疗是常用手段之一。根据病情的不同,医生可能会开具不同的药物处方。常用的药物包括:1.β受体阻滞剂:这类药物可以减慢心率、降低心脏负荷,从而改善心脏的收缩功能和舒张功能。2.血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素受体拮抗剂:这些药物可降低血压、减轻心脏负荷,有助于改善心脏功能。3.利尿剂:可以促进尿液排出,减轻体液潴留,缓解心脏负荷。4.抗

心律失常药物:对于伴有心律失常的患者,选择适当的抗心律失常药物有助于恢复正常心律。使用这些药物,需要遵循医生的指导。患者要定期进行复查,便于医生调整治疗方案。

手术治疗心脏病

对于某些心脏病患者,药物治疗效果可能不理想,或者存在严重的心脏结构异常,需要考虑手术治疗。以下是几种常见的手术治疗方法:1.心脏移植:对于极度严重的心脏病患者,心脏移植是一种有效的治疗选择。这是一项复杂的手术,涉及将患者的病变心脏替换为健康的供体心脏。然而,由于供体心脏的匮乏和手术风险较高,心脏移植只适用于极少数病情严重的患者。2.心脏辅助装置:心脏辅助装置是一种可以帮助心脏泵血的机械装置。它可以在等待心脏移植期间或作为永久治疗手段使用。心脏辅助装置可以分为内部装置和外部装置两类。内部装置要植入患者体内,外部装置则通过管道连接到患者体外。这些装置可以提供持续的循环支持,改善心脏功能,缓解症状。3.离心式心肌减容术:是一种通过手术减小扩张型心脏病患者心脏的容积,以改善心脏功能的方法。在手术中,医生会切除一部分心肌组织,减少心脏的扩张,从而改善心脏的泵血功能。这项手术,术前需要进行严格的适应证评估。

心脏康复

除了药物治疗和手术治疗外,心脏康复也是心脏病患者重要的治疗环节。心脏康复包括定期进行心脏运动锻炼、改善饮食习惯、控制体重和血压、戒烟限酒等。这些措施可以帮助患者改善心脏功能,增强身体的耐力和抵抗力,缓解症状,减少疾病发作次数。

(作者供职于舞阳县人民医院)

心肌梗死的征兆及处理

□陈莉

心肌梗死,指冠状动脉出现急性阻塞,心脏肌肉因缺乏血液供应出现坏死,使得心脏功能受损的一种可能危及生命的急性病症。心肌梗死属于急性冠状动脉综合征的范畴。

心肌梗死可导致心律失常、心力衰竭、休克等严重并发症,可能危及生命。老年人是心肌梗死高发人群。

下列因素会增加心肌梗死的风险:有高血脂、高血压、糖尿病等病史;有抽烟、暴饮暴食等不良习惯;有早发心脏病家族史;年龄较大,特别是年龄较大的女性;服用缓解疼痛和发热的非甾体抗炎药;过度疲劳、剧烈运动、天气变冷、情绪激动等,也会诱发心肌梗

死。心肌梗死是一种突发性疾病,只有清楚它的症状,做出准确判断并及时采取措施,才能最大限度地降低其带来的危险,甚至在关键时刻挽救患者的生命。

我们先来了解一下心肌梗死有哪些征兆。

心肌梗死发生前,可出现胸前区、胸骨后剧烈疼痛,一般在劳累、情绪激动时发生,疼痛可持续数小时甚至数天。还可能有胸闷、呼吸不畅等症状,这些可以在活动之后加重。

除了胸痛,心肌梗死还会导致身体的多个部位出现疼痛感,比如牙疼、咽喉疼痛、腹股沟疼痛,以及左肩、颈部、后背等部位的疼痛。

其中,要特别注意胃部出现的烧灼感,这种情况很容易被误以为是胃病。

不少心肌梗死患者在发病前的数天,可出现莫名的情绪烦躁及心慌、心悸等症状,这与心律失常有关。当患者出现以上症状时,会坐立不安,同时可有身体发热的症状。如果出现以上症状,要及时就医。

心肌梗死发生前,还可能会出现不明原因、一过性的胃肠道不适,如腹痛、腹胀、恶心、泛酸、胃灼热、呕吐等。在活动量增加时,上述症状可反复出现。这些症状提示心肌梗死即将发生,患者要及时就医。

那么,当心肌梗死发生时,我

们应该怎么做才能降低其带来的危险呢?

- 拨打120急救电话。如果初步判断是心肌梗死,应迅速拨打120急救电话。在胸痛严重时,如果舌下含服一片硝酸甘油,5分钟之内不能缓解,甚至加重,应立即拨打120急救电话,等待医生救援。
- 侧卧,保持安静,等待救援。等待救援时,应就地或者卧床休息,尽量保持稳定的情绪,最好不要走动,以免呕吐的时候出现误吸或者窒息,危及生命;同时应尽量脱去患者上身的衣物,去除活动假牙。
- 请勿自驾。发生胸痛后,不要打车或者乘

坐私家车。当然,更不能自驾。自驾可能会造成重大交通事故。

4.掌握心肺复苏技巧。如果身边有人突然抽搐、意识丧失和呼吸、心脏骤停,除立即拨打120急救电话外,应立即开始实施有效的胸外按压和人工呼吸。如果旁边有体外自动除颤器,应立即实施心脏电除颤。

5.硝酸甘油的使用。出现严重胸痛时,可含服硝酸甘油,如果服药后有效果,并且没有发生其他不良反应,可以间隔5分钟再服一次,但不要超过3片,缓解后应及时到医院就诊。发生胸痛时,要及时去医院就诊。

(作者供职于广州中医药大学第二附属医院急诊科)

观大便 知健康

□许戈林

在生活中,许多人遇到过大便带血或者黑便的情况,然后在网站上搜索,忙了半天,得到两个知识点:“便血=痔疮”“黑便=癌症”。要注意了哦!这两个知识点都犯了以偏概全的错误,那么,如何正确认识黑便呢?这篇文章,将为大家介绍这方面的内容。

消化科医生要经常和大便“打交道”。遇到患者,我们经常问的一句话就是:“您大便怎么样?”大便是人体胃肠道状态的“晴雨表”。黑便,往往与消化道有着很大的关系。如果要对黑便的发生原因进行归类,那么大体上可以分成生理性、病理性两大类。生理性黑便,其实比较好理解,主要是指吃了一些特殊的食物或者药物引起的大便发黑,比如吃了动物内脏、动物血(鸭血)、铁剂、铋剂等。对这种情况不必担心,这是很正常的现象。

在排除食物和药物的影响后,大便是柏油样的黑色,且伴随着乏力、腹痛、心慌、头晕等,就要考虑消化道出血的可能了,要及时就医,完善相关检查,查找病因,及时治疗。根据相关指南,推荐存在以下任一高危因素的人群,从40岁起进行胃肠镜检查:1.胃癌高发地区人群;2.幽门螺杆菌感染者;3.既往有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病;4.胃癌患者的一级亲属;5.存在其他胃癌高危因素。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院肝胆脾胃病科二病区)