

基层适宜技术

尿路结石的预防与治疗

尿路结石是泌尿系统的常见疾病之一,可发生于肾、输尿管、膀胱和尿道的任何部位,给患者带来极大的痛苦和健康风险。了解尿路结石的病因、临床特点、诊断思路、治疗方法及预防措施,对于提高患者的治愈率和生活质量具有重要意义。

尿路结石是指在尿路中形成的固体物质,主要由晶体和基质组成。根据结石所在部位,可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。结石的大小、形状和成分各不相同,常见的成分包括草酸钙、磷酸钙、尿酸、胱氨酸等。

常见病因

代谢异常
1.尿液中钙、草酸、尿酸或胱氨酸等物质的排泄增加,如甲状旁腺功能亢进导致血钙升高,易形成草酸钙结石。
2.尿酸酸度异常,酸性尿易形成尿酸结石和胱氨酸结石,碱性尿易形成磷酸钙结石。

局部因素
1.尿路梗阻,如肾盂输尿管连接处狭窄、前列腺增生等,可导致尿液滞留,晶体析出形成结石。
2.尿路感染,某些细菌能分解尿素产生氨,使尿液碱化,有利于磷酸盐和碳酸盐沉淀,形成结石。

药物相关
长期使用某些药物,如磺胺类药物、氨茶碱等,可引起尿路结石等。

临床特点

疼痛
1.肾绞痛是输尿管结石的典型症状,表现为突然发作的腰部或上腹部剧烈疼痛,可向腹股沟、大腿内侧放射,常伴有恶心、呕吐。
2.肾结石可引起腰部钝痛或隐痛。

血尿
多为镜下血尿,少数为肉眼可见的血尿,常与疼痛同时出现。

尿路刺激症状
膀胱结石和尿道结石可引起尿频、尿急、尿痛等症状。

并发症
可出现发热、寒战等症状。

诊断思路

病史采集
1.详细询问患者的症状、疼痛的部位、性质、发作频率、加重或缓解因素。

2.了解患者的饮食习惯、病史、用药史等。

体格检查
1.肾区叩击痛是诊断肾结石的重要体征。
2.输尿管走行区压痛有助于诊断输尿管结石。

实验室检查
尿常规检查可以发现红细胞、白细胞、结晶等。
血液检查能测定血钙、磷、尿酸、甲状旁腺激素等,以明确代谢异常的原因。
影像学检查
B超:简便、无创,能发现大多数结石,并了解积水情况。
X线检查:包括腹部平片和静脉肾盂造影,可显示结石的位置、大小和形态。但尿酸结石在X线下不显影。
CT检查:能更准确地显示结石的位置、大小、形态,与周围组织的关系,是诊断尿路结石的重要手段。

治疗方法

保守治疗
对于直径小于0.6厘米、表面光滑、无尿路梗阻和感染的结石,可进行保守治疗。
大量饮水:增加尿量,促进结石排出,每天饮水量应在2000毫升以上。
适度运动:如跳绳、跑步等,有助于结石下移。
药物治疗:根据结石的成分,选用相应的药物。如尿酸结石患者,可服用别嘌醇、碳酸氢钠;胱氨酸结石患者,可服用枸橼酸钾等。

体外冲击波碎石
1.适用于直径小于2厘米的肾结石和输尿管上段结石。
2.利用体外产生的冲击波聚焦于结石,将其击碎成小块,随尿液排出。

输尿管镜碎石术
1.适用于中下段输尿管结石。
2.利用输尿管镜插入软激光或气压弹道碎石设备,将结石击碎并取出。

经皮肾镜碎石术
1.适用于直径大于2厘米的肾结石、鹿角形结石等复杂性肾结石。
2.在腰部建立经皮肾通道,置入肾镜,采用激光或超声等碎石设备将结石击碎并取出。

腹腔镜输尿管切开取石术
适用于输尿管结石较大、嵌顿时间较长、其他方法治疗无效

的患者。

开放性手术
目前已较少使用,仅用于其他方法无法处理的复杂结石或伴有严重解剖异常的情况。

预防措施

增加饮水量
保持每天饮水量在2000毫升以上,以稀释尿液,减少晶体形成。

调整饮食
1.限制高钙、高草酸、高嘌呤食物的摄入,如牛奶、豆制品、菠菜、动物内脏、海鲜等。
2.增加富含枸橼酸的食物摄入量,如柑橘、柠檬等。

治疗原发病
积极治疗甲状旁腺功能亢进、尿路梗阻、尿路感染等疾病。

定期体检
每年进行一次泌尿系统B超检查,及早发现结石并采取相应措施。

总之,尿路结石是一种常见的泌尿系统疾病,经过准确诊断与合理治疗,大多数患者可以治愈。同时,采取有效的预防措施,可以降低结石的复发率。
(河南省卫生健康委基层卫生处供稿)

每周一练

(呼吸)

- 一、肺通气的原动力是
- A.肺的弹性回缩力
B.吸气肌的主动收缩
C.呼吸肌的舒缩活动
D.肺的主动舒缩
E.大气压与肺内压之差
- 二、下列关于胸膜腔负压生理意义的叙述,错误的是
- A.保持肺的收缩状态
B.有利于静脉回流
C.维持正常的肺通气
D.使中心静脉压降低
E.胸膜腔负压消失,可导致肺塌陷
- 三、肺表面活性物质减少将导致
- A.肺难于扩张
B.肺弹性阻力减小
C.肺顺应性增大
D.肺泡内液体表面张力降低
E.小肺泡内压小于大肺泡内压
- 四、对肺泡气分压变化起缓冲作用的肺容量是
- A.残气量
B.补吸气量
C.补呼气量
D.深吸气量
E.功能残气量
- 五、每分钟肺泡通气量等于
- A.潮气量×呼吸频率
B.肺通气量的1/2
C.(潮气量-生理无效腔)×呼吸频率
D.功能残气量
E.(肺通气量-生理无效腔)×呼吸频率
- 六、肺换气时气体通过的部分是
- A.支气管
B.细支气管
C.肺泡壁
D.肺泡小管
E.呼吸膜
- 七、缺氧引起呼吸加深加快的原因是
- A.直接刺激呼吸神经元
B.刺激中枢化学感受器
C.直接刺激呼吸肌
D.刺激外周化学感受器
E.通过肺牵张反射
- 八、心迷走神经末梢释放的递质是
- A.组胺
B.乙酰胆碱
C.肾上腺素
D.去甲肾上腺素
E.谷氨酸

本期答案

一、C	二、A	三、A	四、E
五、C	六、E	七、D	八、A

防风的功效

□杨霞田

防风为伞形科植物防风的干燥根。
性状 呈长圆锥形或长圆柱形,下部渐细,部分弯曲。表面为灰棕色或棕褐色,稍粗糙。
鉴别特点 根头部有密集环纹,被称为“蚯蚓头”,部分环纹上还有棕褐色毛状叶基残留,即“扫帚头”。
采收加工 春季、秋季采挖未抽花茎植株的根,去掉防风根须和泥沙,晒干。
别名 铜芸、回云、回草、百枝、百种。防风喜凉爽天气,耐寒、耐干旱,产于东北、华北及陕西、甘肃、宁夏、山东等地区。《本草纲目》中记载:“防者,御也。其功防风最要,故名。屏风者,防风隐语也。”防风作为祛风药

在中国已有2000年历史。
主治 防风味辛、甘,性微温,归膀胱经、肝经、脾经。
功效 祛风解表,胜湿止痛,止痉。
适用 感冒头痛,风湿痹痛,风疹瘙痒,破伤风。
祛风止痛 治疗因外感风邪或风寒导致的全身疼痛、肌肉酸楚,能舒缓经络、活血疏风,缓解风寒感冒疼痛。
解表散寒 对风寒感冒和发热感冒均有疗效,能驱散外邪,缓解感冒初期发热、怕冷、鼻塞、流涕等症状。
止泻固肠 对慢性腹泻效果良好,能调肠胃,固肠止泻,改善脾胃虚弱、消化不良引起的腹泻。

止血调经 炒制后的防风炭可止血,适用于女性月经过多、崩漏等,能调和气血。此外,防风提取物可用于制作护肤品,改善皮肤湿疹、瘙痒,使皮肤更健康。
药理作用
化学成分:含挥发油、香豆酸、防风素等。挥发油主要成分有辛醛、β-甜没药烯、己醛、壬醛等,还含香豆素类、甘露醇、苦味苷、酚类、多糖类及有机酸等。
防风具有解热、镇痛、镇静、抗炎、抗过敏等,对金黄色葡萄球菌、甲乙型溶血性链球菌、肺炎双球菌及真菌等有抑制作用。防风多糖能抑制肿瘤生长,提高免疫力。防风正丁醇提取物有明显的抗凝作用。

防风不仅有药用价值,在食疗中也功效独特。
防风祛湿粥
材料:防风20克,防己15克,薏米50克,粳米100克。
做法:将防风、防己煎制,取药液。薏米和粳米洗净,加药液和清水煮粥,可加糖或盐调味。
功效:祛风除湿,治疗关节疼痛,长期食用可缓解风湿疼痛,改善湿气重。
羌活防风茶
材料:羌活5克,防风3克,苍术3克,川芎3克,白芷3克,绿茶5克。
做法:羌活等煎制取药液,用其冲泡绿茶,稍凉饮用。

功效:预防和治疗外感风寒,寒冷季节或感冒初期饮用,可缓解头痛、鼻塞、流涕等,增强抵抗力。
用法用量:5克~10克。
注意事项:防风药性偏温,阴血亏虚或热病动风者慎用或不用;孕妇忌用防风,以防伤害胎儿;哺乳期妇女使用防风时需要小心,以防止通过母乳影响婴儿;儿童应尽量避免用防风,防止不良反应;老年人肝肾功能弱,使用防风时需要谨慎,避免药物滞留引发不良反应;对防风成分过敏者禁用,以防过敏。
(作者供职于河南省鹤壁市中医院)

药师说药

本栏目由河南省卫生健康委药政处指导

秋季食疗

冰糖雪梨汤

□张智强

材料 雪梨2个,陈皮20克,冰糖、枸杞子、水适量。
做法 将梨洗净去皮,皮不要扔,将梨肉切块后放入淡盐水中浸泡,梨核也别扔,与梨皮一起放在盘中备用;锅中放水,煮沸后放入梨皮、梨核、陈皮继续大火熬煮,撇去浮沫,转中小火熬煮约20分钟;捞出浸泡的梨肉沥干水分,关火将梨皮与梨核捞出扔掉,下入梨肉与冰糖后用大火煮开,转小火熬煮5分钟~10分钟,至冰糖全部融化,关火后撒入枸杞子即可食用。
功效 雪梨可以润肺清心、消痰降火,解疮毒。雪梨还有生津、润燥、清热、化痰等功效,是最常见的清肺食物。雪梨甘甜,润肺凉心;陈皮,理气燥湿;冰糖,可以润心肺。

枸杞胡萝卜红枣粥

□李培利

材料 大米100克,胡萝卜50克,决明子20克,枸杞子5克,红枣50克,盐、鸡精、葱段、姜片适量。
做法 材料准备好后,根据个人的食量,水要一次性加足,胡萝卜切成小块备用。将炒锅烧热后放入决明子,以文火炒黄。用旺火把水烧开后,将大米、胡萝卜和红枣下锅,再用小火烧开,加入炒好的决明子、姜等配料,煮约40分钟后即可食用。
功效 胡萝卜,可以提高呼吸道抵抗力;红枣能补益脾胃,还能养血安神、益气生津、滋补肝肾;枸杞则有良好的滋阴、明目功效。

白银鸭汤

□毛磊

材料 半根白萝卜,银耳少许,一盆鸭汤。
做法 将银耳放入盆中,加清水浸泡,而后去掉银耳蒂将其掰成碎块备用。将白萝卜表面的脏东西洗掉,再削皮切成细丝备用。将鸭汤倒入锅中煮沸,放入白萝卜丝和银耳碎块一起煮。煮约10分钟之后,加盐调味出锅即可食用。
功效 润肺生津、滋阴清火。
(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

征稿

本栏目旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。
邮箱:5615865@qq.com 联系人:朱忱飞
电话:13783596707

寒露节气话养生

□刘戴维

寒露,作为秋季的第五个节气,通常于每年10月8日或9日来临。《月令七十二候集解》中记载:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”它标志着秋季逐渐向更寒冷的阶段过渡,自然界也开始为迎接冬季做准备。古人云:“寒露降,百草藏。”生动地描绘了此时大地的景象,草木凋零,万物都在为寒冬的到来而筹备。
寒露有三候。首候鸿雁来宾,意味着候鸟开始南迁越冬,这既是季节转换的明显信号,也体现了生物适应自然的本能。提醒人们冷空气将至,要提前做好防寒准备;次候雀入大水为雉,反映出小型动物寻找避寒之地,古人虽错以为雀变蛤以御冬,但也体现了生物对寒冷的反应与适应;末候菊花绽放,黄花在秋阳下璀璨夺目。这三候清晰地展现了季节与天气的变化,从候鸟南飞至秋菊盛开,每一现象都是自然循环的见证。

干燥空气,这对农作物生长不利,也可能导致人体出现皮肤干燥、呼吸不适等问题。

寒露的饮食调养

滋阴润肺
寒露时节,天气转冷且干燥,易损人体肺阴。中医建议多吃滋阴润肺的食物,如秋梨、蜂蜜、芝麻、百合、银耳、枸杞和石榴等。这些食物营养丰富,能润肺止咳、滋阴养血。《本草诗解药性注》中记载:“有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,为滋阴润肺之上品。”《中国药学大辞典》中记载:“甘平无毒,润肺生津,滋阴养胃,益气和血,补脑强心。”《饮膳正要》中记载:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”寒露食芝麻可滋阴润燥,缓解便秘,黑芝麻还有助于黑发和润肤。

调和脾胃
寒露时气温下降,脾胃功能相对减弱,易出现消化不良、食欲不振等状况。此时宜食用山药、红枣、南瓜等健脾暖胃的食物来改善。中医认为这些食材能健脾和胃、补中益气。

减辛增酸
与秋分相似,寒露也提倡增加酸味食物摄入量。酸入肝,可滋养肝血、收敛肝气。《黄帝内经》中记载:“气味辛甘发散为

阳,酸苦涌泄为阴。”多吃酸味食物,可收敛阴液以生津。比如柚子、葡萄、石榴、山楂等酸味食品,既能滋养肝脏,又能强化筋骨、促进血液循环。
时令养生
民间有“立秋核桃白露梨,寒露柿子红了皮”之说。《本草纲目》中记载:“柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾涩肺,治嗽止血之功。”柿子是有益于肺、脾的时令水果,但不宜空腹食用,以防胃结石。寒露时节,石榴也是应季水果。近代名医张锡纯认为,石榴能敛肝火、保合肺气,对治疗气虚不摄肺癆喘嗽有良效。石榴生津润燥,其甘酸滋味正适合寒露时节常见的秋燥症状。现代医学发现石榴能增强免疫力,对心脑血管有益。

性,又是亲近自然、缓解压力的好方式。秋高气爽时登高远眺,可以畅快呼吸,能驱散心中烦闷。中医认为,此类活动能宣肺、疏肝,促进肺部气血流通,缓解因忧伤情绪导致的气机郁滞。
秋日垂钓
寒露至,气温骤降,深水区阳光减少,鱼群向浅水区转移,此时是秋钓的最佳时机。垂钓不仅是休闲活动,更能让人在自然中寻得心灵宁静与放松。

寒露的日常生活与睡眠

足部保暖以固肾阳
俗话说:“白露不露身,寒露不露脚。”寒露时气温降低,足部受寒则全身难暖。足部与肾经相连,肾为先天之本,足部保暖对维护肾阳十分重要。保暖足部能防止阳气外泄。中医认为,肾阳不足会导致抵抗力下降,易受外邪侵袭。每晚用热水泡脚是

寒露的运动养生

温和漫步与慢跑
寒露时节,气温渐凉,人体需要适应这一变化。此时,剧烈运动并不适宜,而健步走、慢跑等平和运动则恰到好处。它们能锻炼全身肌肉,提升阳气,增强免疫机能。中医认为,适度运动能推动气血运行,促进体内阴阳平衡。
攀登高处与自然交融
寒露时节,登高既能修养心

节气养生

河南省卫生健康委宣传处指导 | 河南省健康中原服务保障中心主办