

多喝水

□ 记者 崔宏远 通讯员 许文军

谨防肾结石“潜伏”

日前,当红影视明星孙红雷在宣传新片时自曝患肾结石,“剧痛无比,治疗后排出大小‘石头’一百多颗,但仍有一小颗残留”。除孙红雷外,台湾“偶像剧女王”陈乔恩、主持人阿雅等,皆曾因患肾结石住院治疗。肾结石也因此引发了人们的高度关注。那么,什么是肾结石?怎样才能有效预防和治理肾结石?

怪孙红雷在接受媒体采访时表示“比生孩子还疼”。

肾结石需早发现早治疗

有很多肾结石患者在患病早期并无疼痛及血尿等结石病的典型症状,这时就需要通过检查来尽早发现并治疗。

高中伟介绍,一是平时要自检。如出现腰部或腹部的阵发性刺痛、尿中带血、排尿困难并伴有疼痛等症状时就要格外注意了,应尽早到医院做相关检查。二是做尿常规检查。尿液pH值和白细胞总数等指标变化都可以帮助确诊肾结石。三是影像学检查。X射线和B超检查是诊断肾结石的重要方法,既方便快捷又对身体没有损伤。

一旦发现自己患上了肾结石,需要在医生指导下规范治疗。高中伟指出,目前肾结石的治疗主要是根据结石大小和病人人体质来决定治疗方法。当肾结石直径小于0.8厘米时,可以采用体外震波碎石术治疗。当肾结石直径在2厘米以上时就需要做手术了。手术治疗又分为微创手术和开放手术,微创手术目前主要通过经皮肾镜和输尿管镜来减少创伤,取出结石,在微创手术无法奏效的情况下则需要采用传统手术“开肾取石”。



(资料图片)

预防肾结石应多喝水多排尿

预防肾结石应采取积极的措施。高中伟提醒市民,促进肾功能的正常代谢,是预防肾结石形成的主要手段。

饮食上不要过多食用高蛋白、高盐、过酸食物,如动物内脏、牛肉、羊肉、海鲜等,应多喝水、多吃高钙和粗纤维食物。平时还要多运动,增加排泄功能,促进血液循环。另外,泌尿系统感染和尿道梗阻的患者也应尽早治疗。

肾结石疼痛“比生孩子还疼”

“肾结石是一种常见病,但并不是小病,严重的可引起肾功能衰竭以致死亡。”河科大一附院泌尿外科副主任医师高中伟告诉记者,肾结石多发生在中青年群体中,且男性多于女性。肾结石形成原因比较复杂,简单地说是尿液中晶体的含量超过了尿液对它的溶解度,当滞留于肾内的晶体出现过饱和状态时,这些晶体就会沉淀聚集,最终形成结石。

肾结石造成的疼痛常位于腰部和腹部,运动时疼痛感会加重。高中伟表示,当肾内的结石进入肾盂输尿管连接部或输尿管时,会引起输尿管自发蠕动排石,于是出现剧烈绞痛和血尿。肾结石绞痛常会突然发作,患者肾绞痛严重时会导致面色苍白、全身出冷汗、血压下降、呕吐等症状,更有甚者会痛得在地上打滚。这也难

家有病人

不舍弃,不放弃 肾病综合征终康复

张女士年轻时是单位的铁人,自从2005年患上肾病综合征就在家养病,蛋白尿+++而且全身浮肿,血压升高,夜不能寐。

5年多来,张女士走遍多家大医院,病情却不见好转。在希望将要破灭之时,张女士了解到一种新药:一项国家级的火炬计划项目,专门用于肾病的天然药物——藏瑞冬虫夏草。张女士进一步了解到,藏瑞冬虫夏草含有虫草多糖、虫草酸、虫草素等独特的药用成分,这些成分互相结合,构成了一个天然大复方。研究发现,冬虫夏草所含“虫草多糖”能有效清除肾小球滤膜上的免疫复合物,增加肾小球过滤,使受损的肾功能恢复,降低尿蛋白、血清肌酐、尿素氮和肾衰指数,从而消除水肿、血尿、高血压,减少透析次数;所含“虫草酸”能改善肾脏的微循环和局部血流量,促进肾小管再生,加快萎缩肾脏的恢复,改善肾性高血压、肾性贫血,在临床治疗中取得了前所未有的良好效果。

几个疗程过去,张女士欣喜地发现气色红润起来,到医院一复查,结果显示病情被有效遏制,病症明显减轻,而且尿中无蛋白,肌酐和尿素氮指标基本正常!昔日的铁人终于回来了!

据悉,“藏瑞冬虫夏草”已纳入了国家火炬计划项目全国重点推广,我市指定药店有售。购买时请认准盒上“中国科学院微生物研究所鉴定”字样。详询:63932875

战胜“肺纤维化” 幸福来敲门

老伴的病又发作了,喘得厉害,上不来气,难受得抽搐着……

检查的结果是肺纤维化,再发展下去会丧失呼吸功能,老伴开始大把大把地吃药,病情却越来越重,以致于常年卧床,呼吸受限,足不出户。

当初找到“慧清胶囊”时,我们没有把握。服用一个多月后,老伴说胸口没那么闷了,喘气也稍稍顺畅了。后来进一步了解到,“慧清胶囊”是我国首个逆转肺纤维化的产品,是以“苦苣菜提取物”为主要原料,冬虫夏草等5种名贵中药为辅助的中药组方制剂,专业用于肺纤维化、老肺病的治疗。

服用慧清胶囊一段时间后,老伴再也没有咳嗽,吸氧也停止了,可以做一些运动;3个月后拍片检查,肺纤维阴影居然明显消失,这让我们兴奋不已。现在老伴每天练太极拳,散步,已经没有任何咳嗽、气喘症状,久违的幸福再次降临。

据悉,“慧清胶囊”在我市指定药店有售。详询:61605921 (广文)

足跟痛久拖酿大病 谨防四肢瘫痪致残

足跟痛表面上是脚跟、脚底痛,其实是心、肝、肾等五脏六腑的器质性病变引起的。专家指出:脚是人体的第二心脏,足跟痛若长期拖延不治,势必挤压、牵连密集分布于足部的穴位,降低神经反射区的敏感度,造成经络不通,会引起失眠、头痛、气滞血淤、心脑血管疾病等22种慢性病,所以,一旦出现足跟痛,一定要早治。

足跟痛胶囊源自中国中医研究院名老中医——周培良教授的临床验方,该方通过补肝肾益肾、化淤通络、营养足筋、修复关节受损软骨,从而祛除足跟痛。临床使用证实:一般服用3~7天可迅速止痛;15天左右骨刺逐渐变软,足跟疼痛基本消除,患者能下床走路;1~2个周期,足跟肿胀、麻木疼痛等症状彻底消失。这是“头痛医头,脚痛医脚”的外用产品所达不到的效果。

据悉,金谷园路百草大药房已独家引进此产品,并在本周六、周日举行迎“五一”专家会诊优惠活动。详询:61687920

管住嘴

谨防春季肠胃“中招”

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚



河科大一附院皮肤病科协办 电话:64830799

近日,随着气温升高,患急性胃肠炎的市民明显增多。河科大二附院消化内科主任李忍萍提醒市民,急性胃肠炎主要表现为腹痛、腹泻和呕吐,患者以抵抗力较弱的老年人和儿童为主。急性胃肠炎常因食物不洁引起,因此注意饮食卫生是保护肠胃,预防此病的关键。

贪食街边烤玉米 染上急性胃肠炎

“一时嘴馋,真没想到会弄成这样,太受罪了!”在河科大二附院输液大厅,家住西工区的29岁的李女士难受得直皱眉头。

“都是那穗烤玉米惹的祸。”李女士告

诉记者,前几天她和朋友逛街时在路边买了穗烤玉米,吃完肚子就开始不舒服,回家后拉肚子的次数越来越多,口服止泻药也不见好转。折腾了整整一夜,整个人都快虚脱了,第二天到医院检查被诊断为急性胃肠炎。

李忍萍告诉记者,急性胃肠炎通常是由于进食细菌或病毒污染的食物引起的。另外,贪食冰激凌等生冷刺激性的食物,肠胃受寒凉刺激易引发胃肠炎,吃变质的剩菜剩饭也容易“中招”。

提防急性胃肠炎 切记严把“入口”关

李忍萍告诉记者,急性胃肠炎是消化

道常见病,其主要的症状是腹泻、呕吐、腹痛等,腹泻严重时可能出现脱水和电解质紊乱,一些患有高血压、糖尿病等慢性疾病者还容易出现心律失常、心肌梗塞等并发症,严重威胁生命。

预防急性胃肠炎,一定要严把“入口”关。李忍萍提醒市民,平时要加强个人防护,养成良好的生活及饮食习惯。如在吃水果前一定要用清水冲洗干净或是削皮后再吃;避免进食过量的冷食和辛辣刺激性食物;春季多风,空气中的尘土和细菌容易污染食物,外出时尽量不要在街边摊点购买不卫生的食物;洗手时用香皂或洗手液彻底清洗并用清水漂洗干净。

另外,李忍萍提醒市民,如果腹泻不严重,可在家吃一些自备药,如藿香正气水等,同时,要多饮水,可选择饮用淡盐水。急性胃肠炎患者可吃些清淡、易消化的食物,如粥、煮烂的面条等。

别把胃肠型感冒 当急性胃肠炎治

李忍萍介绍,胃肠型感冒和急性胃肠炎在早期症状上很相似,需要注意区分,对症治疗。

“胃肠型感冒是由感冒病毒引起的消化道黏膜反应。”李忍萍指出,胃肠型感冒患者症状以腹部不适、大便呈水样为主,同时伴有鼻塞、流鼻涕等。急性胃肠炎主要是因为饮食不洁引起的,大便呈糊状。

李忍萍特别提醒市民,腹泻不是小事情,如果出现频繁腹泻伴有发烧、大便带血、持续或严重的腹痛等症状时一定要及时到医院就诊,以免延误治疗酿成大祸。