

身边提示

# 夏季多喝水 谨防身体长“石头”

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

因为腰部持续疼痛,洛龙区28岁的朱先生前往医院就诊,没想到却是泌尿系统结石在作怪。记者走访我市多家医院获悉,近期泌尿系统结石、尿路感染患者有增多趋势,其中结石患者较平时增加两成多,中青年男性为高发人群。

河科大一附院泌尿外科副主任医师高中伟提醒市民,“桑拿天”是泌尿系统结石病的高发期,预防关键是多喝白开水、多排尿,如果出现症状要及时就医,以免耽误治疗。

## 夏季泌尿系统容易长“石头”

“夏季高温人容易出汗,如果不及及时补充水分,泌尿系统很容易形成结石。”高中伟说,夏季是泌尿系统结石病的高发季节,多发生在中青年群体中,且男性多于女性。泌尿系统结石按照发病部位的不同可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。泌尿系统结石形成原因比较复杂,简单地讲就是尿液中晶体的含量超过了尿液对它的溶解度,当这些晶体



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

达到饱和状态时,它们就会沉淀,最终形成结石。

泌尿系统结石会导致血尿、腰部剧烈疼痛等症状,尤其对肾脏会造成严重损害。

### 要早发现早治疗

有很多泌尿系统结石患者

在患病早期并无明显症状,如疼痛、血尿等,这时就需要通过检查来尽早发现并治疗。

高中伟介绍,通过平时自检、尿常规检查和影像学检查即可确诊,如出现腰部或腹部的阵发性刺痛、尿中带血、尿液pH值指标变化等就要当心了。市民如果患上泌尿系统结石,

需要根据结石大小和个人体质在医生指导下规范治疗。如肾结石直径小于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。

有些结石是由泌尿系统的原发病造成的,如输尿管狭窄、畸形等,碎石前要先治愈这些原发病,盲目碎石只会伤害肾脏、输尿管等,严重时还会危及生命。

### 应多喝水多排尿

预防泌尿系统结石,最好的办法就是多喝白开水、多排尿。

高中伟提醒市民,多喝水可以缩短尿液中的晶体在尿路中的停留时间,市民每天应保证摄入水分2000毫升左右,每天的尿量也应该处于这个水平。

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、多吃粗纤维食物。平时还要多运动,增强排泄功能,促进血液循环。另外,泌尿系统感染的患者也应尽早治疗。

夏季气温高、湿度大,各种传染病、胃肠道疾病、皮肤病等进入了高发期。针对夏季常见病、高发病,市民在家里应准备哪些常用非处方药才能既有效又安全?记者采访了我市相关专家,请他们为您支招。

# 夏季家中常备这些药(1)

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

防治胃肠道病该备哪些药?

“夏季胃肠道疾病大多是因为饮食不当引起的。”河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,胃肠道疾病的病因有很多,常见的有肠道感染、食物中毒、过敏、消化不良、炎症以及胃肠道功能失调等。针对不同的病因和症状,李忍萍给出了她的

用药建议。

腹泻:腹泻有感染性与非感染性之分。感染性腹泻是由细菌、寄生虫等病原体引起的;非感染性腹泻多由受凉、饮食不节、胃肠功能紊乱等原因引起。治疗腹泻,一定要分清腹泻的类型,然后对症下药。非感染性腹泻用抗生素治疗是无效的,可选用一些中药,像藿香正气丸

(液)、黄连素等。

对感染性腹泻,首先要分清是细菌性的还是病毒性的。如果是细菌性的,要针对引起腹泻的细菌种类,选用相应的抗生素进行治疗,止泻药思密达是不错的选择。如果是病毒性的,可选用整肠生、健脾丸等中药对症治疗。

食欲不振:可使用助消化类

药物,如多酶片、酵母片和莫沙比利。

胃胀和胃痛:胃胀一般与消化不良有关,治疗要用增强胃动力的药,可选择吗丁啉。胃痛多为胃肠蠕动功能过强,也就是胃肠痉挛,应使用解痉止痛药,可选择阿托品和颠茄片。

肠炎:可选择黄连素、阿托品、补中益气丸。

**今日门诊**  
洛阳脑病医院 特约  
电话:15838833838

不少人都尝过落枕的滋味儿,虽然它不是啥大病,但也让人很烦恼。

25岁的姚女士最近经常落枕,每次落枕后,她都会感到颈背部酸痛,特别是颈部还会变得僵硬、无法活动,一动就疼。她怀疑落枕是因为枕头偏高,于是她决定不枕枕头了。

市第三人民医院(原铁路医院)骨科副主任马辉说,不枕枕头睡觉的做法是不正确的。如果这种做法持续时间过长,反而会影响颈椎的生理曲度,引起颈部不适,导致颈椎病。落枕通常是由于睡眠姿势不当、颈部肌肉痉挛引起的。还有一部分患者由于患有颈椎病、关节炎等疾病,也会出现与落枕相类似的不适感。

# 经常落枕是颈椎病的信号

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕



如果出现落枕,要避免枕过低或过高的枕头,枕头的高度一般应等于一侧肩膀的宽度,大概10厘米。患者可进行适当的颈部理疗或采用热敷等方法

以疏通经络,活血化淤,缓解症状。患者也可以服用一些具有舒筋活血功能的药物缓解不适感,必要时可做牵引。如果症状严重,患者最好能及时到医院

就诊,咨询医生有关注意事项。

此外,患者在睡眠时还应尽量避免着凉,不要让风扇或空调等吹向颈部,以免引起颈部肌肉痉挛,导致落枕。

马辉提醒,由于落枕比较常见,一般能自愈,很多人都会不在意。其实,落枕是颈椎病的前兆,如果经常出现落枕,还应及时治疗。他曾经遇到一名27岁的男性患者,这名患者因出现肩膀酸痛、手臂发麻、头晕等症状来到医院就诊,经检查,被诊断为颈椎病。后来,他询问得知,该患者两年前就开始出现落枕现象。起初,该患者并没有在意,落枕竟反反复复地持续了两年,后来由于症状不断加剧,该患者才到医院就诊,没想到是颈椎病。

# 夏季心火旺盛 易失眠

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霁

持续的高温天气让人闹心,心火旺盛易出现情绪急躁、失眠等症状。怎样才能降心火呢?中医专家给你推荐妙招。

近几日,家住西工区纱厂南路的尤女士出现失眠症状,躺在床上翻来覆去难以入睡,一整晚都处于似睡非睡的状态。几天下来,尤女士撑不住了,精神恍惚,白天上班没有精神,直想打瞌睡。为此,她到医院咨询。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,人体跟随季节一起变化,人体内的阳气在夏季达到顶峰。阳气往外发散,人们的精神较为亢奋。同时,夏季昼长夜短,人们夜晚睡眠的时间相对减少。因此,人们容易出现入睡难、失眠等症状,但不是所有的人都会出现这种情况,体质偏热人群、气阴两虚人群、阴虚火旺人群等更容易出现失眠等症状。有些患者除了失眠,还会出现怕热、心烦气躁、汗难以往外发散等症状。虽然患者很难受,但生理指标大多是正常的,中医称之为“伏天综合征”。

“有些患者发现自己上火,就到药店购买降火药服用。”赵继红说,不建议患者随意购买降火药,由于个体差异,患者很难分辨自己属于哪种情况。降火药多属于苦寒之药,如果服用过多,会伤及体内阳气,导致实者更实,虚者更虚。患者可以适当喝一些茶,如用淡竹叶、玫瑰等泡茶饮用,具有消暑、去湿的作用;或适当饮用一些绿豆汤、冬瓜汤等,也具有清火、去湿的作用。对于气阴两虚的患者,可以适当吃一些西洋参,有滋阴、清热、补气的效果。但体质偏热的患者不适合服用西洋参,此类人群以清利为主。

# 特殊日子里 女人少吃苦瓜

□ 记者 杨寒冰

涧西区的闻女士是个爱上火的人,尤其是来例假前,嗓子疼、出痘痘,“火”势很猛,让她难以招架。

这个月,闻女士在来例假前和例假期间,吃了不少苦瓜,想要降火,没想到例假出现了异常,行经不顺畅,血块颇多。

市第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿说,从养生的角度讲,夏季吃“苦”很有必要。选择吃应季蔬菜,苦瓜无疑是个不错的选择,但是,吃“苦”也要因人而异。身处特殊时期的女性就不宜多吃苦瓜,例假期间、怀孕期间,都应少吃为妙。

苦瓜苦寒,性收敛,寒凝使血行减慢,如果行经期间过多食用苦瓜,会使血液受凉,运行不畅,出现月经异常或痛经。苦瓜含有苦素,会引起宫缩,孕妇也应少吃苦瓜,防止过多食用引发流产。

另外,脾胃虚寒的人,也不宜多吃苦瓜,多吃容易引起腹泻。肠胃不好的人在吃苦瓜时,可适量加入辛辣的食物,如辣椒、胡椒、生姜、香菜、大葱、紫苏叶等,可以有效保护脾胃,驱除体内风寒,免伤脾胃之气,少得风寒感冒。