



大家都有病

○ 朱德庸 著

大家都有玩 (13)



大家都有玩 (14)

适当补钙,可防肾结石复发

19

症状: 肾结石

老偏方: 每天吃一粒钙片。

家乡的一个亲戚得了肾结石,刚做过碎石治疗,他却依然忧心忡忡,因为他有个朋友做过碎石治疗,没过几年又长出了新的结石,他怕自己也会和那个朋友一样,于是打电话来问我如何避免肾结石复发。

我告诉他这是个世界性难题。在21世纪,得了肾结石治疗起来并不困难,但是要预防其复发并彻底根治它不容易。肾结石的男性患者复发率大概为80%,女性则为60%,平均9.5年就会复发。

这一结果让亲戚心灰意冷,他说既然复发率这么高,就得提前存钱,到时候再做手术了。我告诉他不用急,肾结石虽然是世界性难题,预防它复发的方法却还是有的,吃钙片就是一个不错的方法。亲戚说结石就是体内钙元素过多,再吃钙片,岂不是要长更多结石了,还谈什么预防?

这也不怪他疑惑,补钙过量会形成肾结石好像已经是人们的共识,甚至连医生都会叮嘱肾结石患者要少补钙。事实上,补钙可以预防肾结石的发作,缺钙反而会加大肾结石发病的几率。

美国有两个地区的自来水含钙量不同,有研究机构专门比较这两个地区的肾结石发病率,结果发现,自来水含钙量低的地区肾结石发病率反而较高。另外,研究还发现,经常喝牛奶,吃奶酪和酸奶等钙含量高的食物的人,肾结石的发病率反而比不喜欢吃这类高钙食物的人低将近30%!

为什么补钙反而能预防肾结石呢?因为70%~80%的肾结石都是由草酸钙构成的,磷酸钙也经常能见到,不过磷酸钙一般得和草酸钙结合才能形

○ 医学博士 朱晓平 著



成结石。所以,我们要预防肾结石,实际上就是得防草酸钙形成。

草酸,看它的名字就知道肯定与草本植物有关,我们平常吃的食物如菠菜、番茄、土豆等,里面就含有丰富的草酸。草酸钙结石要在肾脏里生成,其关键的因素并不是钙,而是草酸。人体只有在吸收了大量草酸的情况下,才容易出现草酸钙结石,否则体内的钙元素再多,也不会形成肾结石。

所以,人们只要能降低体内的草酸含量,就能预防草酸钙结石,而吃钙片补钙就能达到这个目的。补钙可以把草酸阻挡并排出体外,反之,如果体内缺钙,胃肠道里的草酸就会被大量吸收。

后来,亲戚按我说的每天吃一粒钙片,他的肾结石就没再复发了。他去年专门去医院做了肾脏B超检查,也没有发现异常,他这才确信补钙能预防肾结石发作,心里也放下了一块石头。

巧用偏方治百病

副刊

电话:65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。