

健康论谈

明日立夏,当心泌尿结石来“敲门”

专家:这个病“重男轻女”,口味重又不爱喝水的男性最易中招

□首席记者 曾宇凌 通讯员 陈青龙 文/图



■受访专家:魏建军,中信中心医院主任医师、泌尿外科主任,中华医学会洛阳市泌尿外科常务委员,先后在北京协和医院、上海交大仁济医院、郑大一附院等地进修,擅长泌尿外科常见病及多发病的诊治,在我市率先开展治疗肾结石的微创手术。

明天就立夏了,意味着汗流浹背的日子离我们不远了,泌尿结石的高发期就要来了,中青年男性,尤其是口味重、肥胖又不爱喝水的,要格外当心。

泌尿结石有哪些症状?该如何预防?听听本期“健康论谈”的主讲嘉宾魏建军是怎么说的。

中国工程院院士程京来洛举办讲座
他表示——

上医治未病 用“芯”能搞定

□记者 朱娜 通讯员 路书斋

4月28日,中国工程院院士、医学生物物理学(生物芯片方向)专家程京来到郑州大学附属洛阳中心医院举办讲座,他表示,健康不是个人的事情,已经上升到国家战略的高度,要实现全民健康,就要做好预防出生缺陷和老年慢性病的防控,换言之,就是要力争生得健康、死得安详。

精准医疗的首要条件是精准诊断

程京认为,精准医疗并不等于基因检测,而是针对具体情况个性化治疗。

精准医疗应当包括精准检测、精准调理、精准诊断和精准治疗几大方面。实现精准医疗的首要条件就是精准诊断。比如,同样是乳腺癌患者,为什么有的患者不容易出现转移?以生物芯片为代表的技术就可以精准诊断,从而制订个性化的治疗方案。

精准检测则可以帮助我们了解自己的身体,进而采取相应的预防和应对措施。程京表示,精准检测和精准调理尤为重要,中医学“上医治未病”的预防理念,将中国人常见的体质分为9类,平和体质和其他8种易患病的偏颇体质,针对其他8种偏颇体质,要通过不同调理方式来将其调整为接近平和的体质,这也体现了中医精准医疗的理念。

孕前检测优于产前检测

自全面二孩政策实施以来,许多35岁以上的高龄产妇,怀的孩子出现染色体异常的风险相较于其他人更高,这也成为出生缺陷防治工作的巨大挑战。

程京介绍,新生儿出生缺陷预防分为三级,一级预防是孕前,通过婚前体检和孕前检查来有效避免出生缺陷的发生;二级预防是通过孕期筛查和产前

诊断识别胎儿的严重先天缺陷;三级预防是对新生儿疾病的早期筛查、早期诊断、及时治疗、避免或减轻致残。疾病的源头控制非常重要,因此孕前检测优于产前检测,产前检测优于新生儿检测。常见的新生儿单基因遗传疾病出生缺陷如耳聋、地中海贫血等300多种疾病都可以通过孕前对父母简单的基因检测来发现致病风险。

基因检测可避免出生缺陷性耳聋

耳聋是我国第二大出生缺陷,通过孕前检测可以最大程度避免悲剧发生。

如果发现备孕父母携带有致聋基因突变时,可以推断出未来孩子患遗传性耳聋的概率。如果准父母的基因检测显示胎儿患病风险高,就可以在怀孕后对胎儿进行耳聋基因检测来确诊。这样,对于准备要孩子的夫妻来说,他们可以主动选择要还是不要;而对于已经怀孕的准妈妈来说,她们就可以根据检测结果选择生还是不生。遗传性耳聋基因检测对于随母系遗传的

药物性耳聋来说意义重大。如果母亲携带有药物聋基因,则百分百会遗传给子女,这些孩子以后服用氨基糖甙类药物就会耳聋。对于这样的情况,只要给这些家庭母系成员每人发一张卡片,卡片上注明哪些药物是终身禁用的,在和孩子和母系成员以后的就医过程中,只要每次都先给医生出示这张卡片,就可避免出现“一针致聋”这样的药物致聋悲剧发生。

孕前检测也可以发现一些身体缺陷性疾病,这些通过慎重考虑后可选择引产。

1 腰疼、尿痛、血尿,或是泌尿结石在发预警信号

“一年当中,夏天得泌尿结石的患者最多,尤其是六七月,占全年就诊人数的一半以上。”魏建军开门见山地说。

这是为什么?魏建军

解释,天气炎热的时候,人体出汗多、排尿少,肾脏尿液出现浓缩,结晶就会沉淀、聚集,最终形成结石。

身体出现哪些症状时,

是泌尿结石在发送预警信号?魏建军说,如果突然感觉腰部像刀割一样疼痛,还伴随有尿痛、尿频、尿急、血尿等症状时,就要考虑是否有泌尿结石了。

2 这个病很奇怪,它“重男轻女”

“临床发现,这个病有‘重男轻女’的倾向,男女发病比例大约为3:1,尤其喜欢对中青年男性下手,这与男性尿道长有一定关系。”

魏建军说。

高温作业者、不爱喝水者、口味较重者、容易出汗的胖子,这些人更容易中招。

另外,夏天人们还喜欢喝着啤酒吃烧烤,殊不知,啤酒中的嘌呤会被分解成尿酸,最终诱发泌尿结石。

3 有规律、定时定量喝水可预防

要想对泌尿结石说不,首先要做到的一条就是多喝水。“这一点真的非常重要,我几乎每天都在对我的病人说。”魏建军说。

原因很简单,天气越来越热,人体体表出汗也会越来越多,如果此时喝水量跟不上,缺少尿液冲刷,泌尿

系统的自洁能力变差了。一个正常人,夏天每天总尿量应该在2000毫升左右,少于这个量,就会影响泌尿系统的正常工作。

该怎么喝水?少量多次!

“有病人来跟我说,明

明一口气喝了一大杯水,喝得都撑了,怎么还会得结石。”魏建军说,这种饮水方式,对泌尿系统来说只是一过性的冲击,没有太大作用。喝水要有规律,定时定量地喝,不要等到渴得受不了,再咕咚咕咚地仰脖子猛喝。

4 搞清结石成分,对症治疗

根据成分的不同,泌尿结石分为四类,分别是含钙结石(以草酸钙结石为主)、感染性结石、尿酸结石、胱氨酸结石,前两种最为常见。

如果是草酸钙结石,就要少吃含草酸的食物,包括菠菜、香菜、草莓等,在烹饪含草酸高的蔬菜时,最好先

焯一下水。如果是感染性结石,就要尽快控制泌尿系统感染。

如果结石直径小于7毫米,可以通过运动、喝水、吃药的方式排出体外。如果结石大于7毫米,可以通过体外碎石或者微创手术的方式取出来。



扫码看医生讲解