

38岁的张先生因腰痛、尿中带血,到医院泌尿外科就诊。经详细检查,医生发现张先生CT片上明显见到左肾区结石影像,被确诊为左肾结石并肾积水。经手术治疗,张先生症状缓解,现在进一步康复中。医生提醒,近日接诊的泌尿系结石患者明显增多,其中包括肾结石和输尿管结石的患者。

很多疾病在夏季都会有不同程度的缓解,比如高血压、冠心病,但有一类疾病最容易在夏季发作,就是泌尿系统结石。泌尿系统结石又称为尿石症,是泌尿系统的常见疾病之一,男性的发生率高于女性。尿石症的成因较复杂,不同性质的结石可由相同的病因所致,同一性质的结石可由不同病因所致。不同成分的结石可以反映体内相应成分的代谢异常。

夏季为什么会好发结石

一年中,泌尿系统结石夏季发病率最高,这跟“出汗多、喝水少”关系密切。相比其他季节,夏日人体的排汗量和蒸发量都有所增加,这时候如果水分补充跟不上,尿液就会变浓缩,尿液中的代谢物沉淀形成结晶,就变成了结石。患者

常有侧腰腹部钝痛或绞痛,伴呕吐、排尿中断、疼痛、排尿困难、膀胱刺激等不适症状。

泌尿系统结石治疗方法有哪些

尿石症的治疗须根据个体差异、结石大小及位置等实际情况而定。通常小于0.5厘米的结石可以通过饮水、运动或排石药,将结石排出体外;对于肾、输尿管上段结石直径大于0.5厘米小于1厘米的,可以选择体外冲击波碎石治疗;肾、输尿管上段结石大于1厘米的,可以考虑进行经皮肾镜或输尿管软镜下碎石,输尿管中下段结石则可考虑输尿管硬镜碎石。

预防尿石症需要注意什么

大量饮水是防治泌尿系结石最简单有效的方法。它的作用是缩短游离晶体颗粒在尿路中的平均滞留时间,促进较小结石自行排出,降低成石物质的尿饱和度以阻止结石继续生长,减少并发尿路感染的机会。

夏季泌尿系统结石多发

“防石”要多喝水

目前公认的日摄水量标准是每日尿量保持在2000毫升以上,至尿液清亮无色或微黄为宜,这样每日需饮水2500-3000毫升。大量饮水有助于预防结石复发,若日常能坚持,可使结石复发率降低60%。

另外,生活中注意把好饮食关,多吃乳制品、少吃菠菜、少吃肉、适量补充维生素等,都是预防尿石症的方法。

夏天如何正确饮水

建议每天餐间、就餐时、夜间排尿时,各饮250毫升水,老年人每天总饮水量可以适当减少,控制在1500毫升左右。正确的饮水方式是每一次将250毫升水缓慢喝完,因为如在短时间内大量饮水,不仅影响消化功能,还能引起反射性排汗亢进,增加心脏和肾脏负担。



提醒

五招缓解小儿便秘

便秘是小儿经常遇到的问题,严重者可出现精神淡漠、厌食、口臭、乏力、痔疮、肛裂等症状。五招有助于缓解便秘,家长可以试试。

调节饮食。人工喂养的小儿可在牛奶里加些糖,改变牛奶中营养素的比例,以利于吸收,软化大便,每100毫升牛奶中可加蔗糖5-8克(不可过多或过少);母乳喂养者可适当增加润滑肠道的食物,如西红柿汁,清晨可适量予以蜂蜜水或温开水,以刺激肠道蠕动,促进排便;稍年长的小儿可以在膳食中增加含纤维多的蔬菜和水果,如韭菜、芹菜、南瓜、薯类、香蕉等。定时督促小儿排便,养

成良好的排便反射。

手法按摩:(1)操作者可用食指、中指、无名指重叠,在小儿腹部沿结肠走行方向,由左向右作顺时针环形按摩,手法不宜太重,每次持续15分钟,每日2-3次。(2)先取仰卧位,用热毛巾热敷患儿腹部,然后取俯卧位,搓热双手用手掌大鱼际肌由上向下按摩患儿骶尾骨两侧,直至局部发热酸胀为止。

鼓励患儿多做运动。

适量使用药物。如每天使用一次开塞露,使用后定时排便,7-10天为一个疗程(1岁以内儿童不宜使用),加服“金双歧”等微生态制剂,调节肠道菌群。

全蝎、蜈蚣、地龙为虫类熄风止痉中药,三者性善走窜,入足厥阴肝经,皆有较强的熄风止痉、通痹止痛作用,因此应用于肝风所致的病症,疗效非常显著。在临床上,具体而言,三者功效还是有所区别的。

全蝎、蜈蚣,味辛有毒,二者不仅擅长熄

风止痉,除痹止痛,且还有解毒散结之效,功用大致相同,但全蝎熄风止痉之力不及蜈蚣,疏络止痛作用强于蜈蚣,对痹症所致的关节变形、拘挛不利者,全蝎效果更佳。而蜈

蚣性温,力猛而性燥,搜风定痉之力强,对角弓反张、痉挛强直而偏于风寒者,更为适宜。蜈蚣还善解蛇毒。

地龙咸寒体滑,其熄风止痉之力较弱,但清肝热之力较强。故临床用以治疗高热所致的谵语烦躁,以及惊痫痉厥之证,最为适宜。由

全蝎、蜈蚣、地龙

三种熄风止痉药应用有区别

于地龙性善走窜,还有通络止痛疗痹的作用,用治风湿痹痛,无论寒证热证,凡疼痛剧烈者,效果非常好。此外,本品入肺经,有清肺热而平喘,下泄实热而利尿的作用。

总是心动过速咋办

我今年74岁,患糖尿病21年,冠心病6年,一直坚持服药,病情尚能控制。但是我只要稍微活动,心跳就会加快,有时能明显感觉自己的心跳声,医生说是心动过速,请问,如何缓解心动过速呢?

读者 管先生

管先生:

健康成年人安静时正常心率为60-100次/分钟,超过100次/分就称为心动过速。当重体力劳动、饮酒、跑步、情绪激动、紧张引起的心率加快称为生理性心动过速,无需特殊处理;如果是因为糖尿病、冠心病等疾病引起的,则称为病理性心动过速,应去医院诊治,也可试试以下几种方法缓解。

深呼吸憋气法:深吸气后憋气,直到不能再屏气,然后用力呼气;压迫眼球法:闭眼向下看,用食指在眼眶下压眼球的上部(切勿用力过大),先压右眼,后压左眼。一旦心动过速停止,马上停止;刺激喉咙法:用勺子柄或手指刺激喉咙,引起呕吐动作,可起到减慢心率的作用;压迫颈动脉窦法:交替按压颈动脉窦,每次10-20秒;潜反射法:用5℃左右的冰水将毛巾浸湿(也可用冰袋)敷面部,每次10-15秒,如无缓解,3-5分钟后再敷。



读者来信

劳动后不宜马上游泳

夏天,许多人(尤其在农村)刚干完体力活,在汗流浹背的情况下,为了贪图一时凉快,就一头扎进溪潭或河水中。殊不知,这样做虽然使人一时凉爽舒服,但对体能恢复和身体健康都没有好处。

这是因为,人在体力劳作活动中,机体能量消耗多,全身新陈代谢旺盛,血液流动加速,体内产

热大增,皮肤中的毛细血管扩张和汗毛孔张开,出现大量排汗,以利体热及时散发。如果劳动后立即入水游泳,皮肤受到冷水刺激,毛细血管骤然收缩和汗毛孔关闭,会影响体热的正常散发,易使人生病。再者,体力劳动时肌肉紧张,心率明显加

及时恢复,容易引发腿抽筋等意外,还可能给肌肉和心脏带来一定的伤害。另外,经过连续几个小时的劳作,劳动者早已腹中空空、饥肠辘辘。此时游泳会因能量供应不足,造成身体低血糖和大脑缺氧,出现头晕乏力、四肢没劲,严重者甚至造成晕厥、死亡。为了确保身体健康和生命安全,大家在体力劳动后,切忌急于去游泳。

失眠常按四穴位

人体体表的穴位联系着五脏六腑、奇经八脉,通过手法按摩这些穴位可以起到防治疾病的作用。日常生活中的一些小毛病,都可通过按摩的方法缓解。如失眠时可以常按以下4个穴位。

太阳穴。眉梢与外眼角之间,向后约1寸处凹陷中,

用同侧中指指腹轻轻按压10-15秒,重复3-5次。

合谷穴。手背第一、二掌骨间,靠近第二掌骨中点,用对侧食指及拇指按压3-5秒,重复5-7次。

足三里穴。膝下3寸,距胫骨前缘一横指处,以同侧中指揉压,每次10-15秒,重复3-5次。

涌泉穴。足底前1/3处,足趾屈时呈凹陷处,盘腿而坐,一手握拳,突出中指指间关节,揉压对侧穴位3-5秒,重复5-7次。

小验方

吃土豆中毒急救方

食用发青、发芽土豆引发中毒者常有发生,轻者头晕、恶心、呕吐、腹泻,重者脑水肿致死。发现中毒后,可用以下简方急救。

生大黄6克,茶叶15克。茶叶水煎5分钟出锅,加入大黄当茶饮,重者送医院救治。

毒虫咬伤验方

苦参、李子适量。苦参研细末,李子捣成泥,加食醋调糊状,涂擦咬伤处,涂擦前先用苏打水或络合碘消毒咬伤处。此方适用于毒虫咬伤、毒蚊叮伤疗效佳。

(本方仅供参考)

6种食物有助防止血栓形成

腿部深静脉血栓对人体有致命的危害,一旦深静脉血栓破裂流动到心脏和肺部,堵塞那里的血管,可能直接引起死亡。深静脉血栓可以通过早期干预控制,以下6种食物可以大大减少血栓的形成。

水。形成血栓的一个重要原因是脱水。如果血液中没有足够水分,血液就会变得黏稠。每天最好喝1500毫升水。

猕猴桃等含水杨酸食物。研究表明,猕猴桃抗击血栓的功能强大。相比不吃猕猴桃的人,每天吃2-3颗猕猴桃者能降低血小板活化(一种引起血栓的机制),同时猕猴桃还可降低胆固醇含量。除了猕猴桃,其他含水杨酸的食物也可以防止血栓形成,比如橙子、草莓、蓝莓、葡萄等。

大蒜等调味食物。一种最简单的降低血栓的方式是吃大量的大蒜。这种做法源自古埃及,人们将大蒜当作药物来食用,其辛辣味道具有稀释血液的作用。除了大蒜,其他富含水杨酸的调料也十分有效,比如百里香、姜黄粉、红辣椒、薄荷等。

初榨橄榄油。初榨橄榄油比植物油更有益于心血管健康。美国临床营养学杂志总结发现,橄榄油中的酚类化合物可以降低血液形成血栓的物质。

富含维E食物。坚果和全谷物富含维E,维E是一种天然的血管稀释剂。研究发现,摄入足够维E能够减少血栓。富含维E的坚果包括花生、杏仁、榛子等;富含维E的全谷物有燕麦、小麦等。

富含ω-3脂肪酸食物。研究显示,在每天的饮食中加入1.8克ω-3脂肪酸,能显著促进血液流动,降低血管堵塞。三文鱼、鲑鱼、鳕鱼等鱼类富含ω-3脂肪酸,亚麻籽、葵花籽等也含量丰富。

拍卖公告

吉林市天阳拍卖有限责任公司受委托公开拍卖吉林市站前建设街43号楼1-6号房产2处,参考面积分别为190㎡、145㎡。拍卖时间:2020年7月10日14点,展示及登记时间:7月7日至9日15点,拍卖地点:吉林市昌邑区站前街凯旋大厦4楼,联系电话:13039267688