



# 不要让“小石头”惹来大麻烦

来看看衡阳市中心医院泌尿外科主任医师马子方教我们如何摆脱泌尿系结石的困扰。他掌握的超微通道经皮肾镜取石术开创了更加安全的新手段,为肾结石患者带来福音

## ■通讯员 润君

曾经听到一个“故事”,说是衡阳县一名农村老汉,尿道结石发作,痛得

## A 运动能帮助排出小结石

很多人表示不太相信。于是去向衡阳市中心医院泌尿外科的马子方主任医师“求证”。马主任说他前几天看门诊时也碰到过这样的事。他说:“小于6毫米的输尿管结石,经过大量喝水和运动,是有可能自主排下来的。同时,地不平,经过一路乘车颠簸,促进了结石移动,石头被水冲下来了。”

## B 衡阳是“结石”高发区

马子方今年49岁,在泌尿外科的25年里,为超过一万名泌尿系结石病人取过石头。问到“结石”和“排石”,马主任侃侃而谈。

泌尿系统结石是一种常见病和多发

## C 口渴才喝水,这样对不对?

怎么预防结石病?马主任建议:一是多喝水。他推荐正常人每日液体的摄入量在2.5~3L,尿量在2~2.5L,保持尿液颜色呈清亮淡黄为宜。不要等到感

## D 有50%的结石患者可能复发

结石的成份来自日常饮食,这是毋庸置疑的,因此要怎么吃才不会结石或预防结石是一般人最关心的问题。尤其是中老年人,为了防止骨质疏松症,常需补充钙质,要防止结石的产生或复发。

## E “排石”有讲究,怎样才“精准”?

“排石”讲究清除干净、安全有效,还要尽可能防止并发症和复发,所以要“精准”施治。

马主任说,目前“排石”方法主要有以下几种:一是药物治疗。结石小于0.6厘米,症状不明显,无肾功能损害

## F 神奇的超微通道经皮肾镜取石术

泌尿性结石是泌尿外科最常见的疾病之一,也是采取手术干预的重点病,如何在这块“大石头”上实现微创?马子方主任在结石定位上下起了功夫。

马主任重点介绍了他们引以为豪的超微通道经皮肾镜取石术。

“这是一种3.0级别的微创手术方

直想撞墙,实在受不了,取出银行里的积蓄准备去城里的大医院把石头“拿掉”。半路上,一阵尿急,忙叫司机停车,找一偏僻处“方便”。过后,居然

说起老汉的“自医”方法,马子方表示,通过调整饮食,多喝水,加上跑步,是可以将小结石排出体外的,但大结石碎掉的可能性很小。

据介绍,肾结石的病因很多,简单来说,是这样形成的:排石的主要作用是排出新陈代谢所产生的各种废物,但如果尿液太少的话,这些废物中溶解度

病,包括肾、输尿管、膀胱和尿道结石。我国泌尿系统结石的发病率为1%~5%,南方地区高达5%~10%,是全球三大结石高发区之一。

马主任介绍说,衡阳市中心医院是

觉口渴难耐时才想起要喝水;二是调整饮食结构。改变不良的饮食习惯,少吃高脂食物,适当增加水果和蔬菜的摄入;三是适当增加运动。比如散步、跳

马主任提醒,有50%的结石患者可能复发,已经患过泌尿系统结石的人,可以根据结石进行结石成分分析,改变生活习惯,采取有效措施防止复发。

特别要注意饮食,比如草酸钙结石患者应少吃菠菜、芹菜、花生和红茶等

者可选择药物治疗;二是体外震波碎石。主要适用于肾脏和输尿管上段小于2.5厘米结石;三是输尿管镜碎石取石术。主要适用于输尿管中下段结石,目前新兴的输尿管软镜也可应用于部分肾脏结石患者;四是经皮肾镜碎石取石

式,比标准通道和微通道方式先进。”在手术中,他们通过超细肾镜建立超微经皮肾通道,利用钬激光、气压弹道和取石网篮,将结石一股脑儿取出体外。

“这种方法适应于体积不超过2.5厘米的肾和输尿管结石,尤其适合其他方法不成功的下盏结石。”

感觉到“石头落地”,疼痛也无影无踪了。“不用去医院啦!”老汉喜滋滋地打道回府了。

较小的草酸钙、磷酸钙、尿酸、磷酸镁铵等物质就会形成结晶——就是微小结石。通常人会在不知不觉中将这微小结石排出,但在致病因素的长期作用下,比如常出汗,不补充水分等,结晶就不断长大,最终发展成有临床意义的肾结石。

中华医学会评定的华南地区泌尿系结石病因诊断和防治基地。据医院近年来的疾病调查,衡阳是结石病高发区。“这主要是饮食结构、生活习惯和环境方面等因素导致的。”他说。

绳、倒立等。运动后,如果出汗过多,应及时补充水分;四是保持良好心态,平和、乐观向上,学会控制不良情绪。

富含草酸的食物;尿酸结石是体内嘌呤代谢紊乱的产物,要少吃动物内脏、海鲜,少喝啤酒,限制高蛋白食物;磷酸钙或磷酸盐类结石的患者,应少吃蛋黄、豆类和奶类。

术。是目前应用最广泛的微创手术方法,即使结石体积较大如鹿角形,同样可以适用;四是腹腔镜输尿管取石。主要适用于大于2厘米的输尿管结石,已逐渐代替开放性输尿管取石。

“超微”有很多优势:一是清石率很高,能将结石完整清除;二是取石过程带有负压吸引装置,极大减少了出血等并发症的发生;三是实现了“无管化”,既不需要留置造瘘管,也不需要留置支架管,既降低了病人费用又减轻了病人痛苦;四是患者一般术后2天即可出院。

# 为何春季种牙正当时

3月开春时期,气温和温度都有利于器官的恢复,在此次春季形成的种植牙小高峰,除了是因为春天气温适宜种牙外,还有一个原因就是陆好口腔发起的种植牙优惠措施,充值1000元送200元活动。此次种植牙优惠活动,让更多的缺失牙患者享受到优惠植牙福利。同时,还可以享受最新的种植牙技术——全颌即刻种植牙。

据衡阳陆好口腔首席种植专家、北京三甲医院种植牙博士侯军介绍,在春季种植牙,很多人会选择即刻种植牙技术。即刻种植牙技术就是当天拔牙,当天种植,当天就可以享受美食。即刻种植牙技术并不是所有的医生都能做,需要娴熟的技术和团队的配合。即拔即种一般采用微创无痛技术拔除烂牙根,拔牙的同时完成清创和制备种植窝,然后即刻植入个性化种植体,一般一颗牙只需5—10分钟完成。

侯军博士介绍,全颌即刻种植牙技术,主要有以下三点优势:一是精准定位,远中种植体呈45°向远中倾斜,增大骨骼与种植体的接触面,避开了上颌窦和下齿槽神经管等重要解剖结构,有效避免植骨手术,减少手术创伤;二是仅需1小时,当天种牙、当天戴冠,并极大地缩短患者缺牙时间,减轻缺牙痛苦;三是即使是全口缺牙,仅需十颗种植体,就能恢复至少28颗牙齿,节省了许多种植费用。

侯军博士提醒,全颌即刻种植是针对全口/半口缺失牙以及连续性缺牙人群,因为能减少种植体数量,省时又省费用,但并不意味着只有这一部分人群可以用,其他缺牙人群一样可以用。

## 相关链接



侯军博士

衡阳陆好口腔首席种植专家、北京三甲医院种植牙博士。毕业于解放军第四军医大学(先后获得口腔医学硕士学位和博士学位),师从我国著名的口腔医学专家周树夏教授和刘宝林教授,具有近30年口腔临床工作经验。曾任空军总医院口腔科主任、空军口腔医学专业委员会主任委员。现任湖南省医院口腔协会口腔医疗管理专业委员会口腔种植学组副组长。侯军博士每周两天定期来陆好口腔诊所坐诊,具体预约电话:13875720667,13007348502。

## 相关链接

马子方主任医师能熟练掌握泌尿外科常见病、多发病的诊断及治疗。尤其擅长输尿管硬镜、输尿管软镜及经皮肾镜微创手术治疗泌尿系结石;不仅熟练掌握经尿道前列腺电切术,还能够运用双波激光行经尿道前列腺激光选择性汽化术、膀胱肿瘤电切术、尿道狭窄内切术。

马子方所在衡阳市中心医院泌尿外科属湖南省重点专科之一,以腔内微创手术为特色,技术力量雄厚。该科拥有尿道狭窄内切开镜、前列腺汽化电切镜、输尿管镜、肾镜、电子腹腔镜、体外冲击

波碎石机、膀胱大力碎石钳、气压弹道碎石机等专科设备。

近年来,衡阳市中心医院泌尿外科先后开展了以下特色项目:1.窥视下尿道内切开治疗尿道狭窄或闭锁,1987年率先在省内开展,其特点属微创手术,无切口。病人痛苦小,恢复快。该项目获衡阳市科技进步二等奖;2.经尿道前列腺汽化切除治疗前列腺增生(肥大)。传统手术对患者创伤大,出血多,恢复时间长,前列腺汽化切除是微创手术,安全可靠,创伤小,出血少,疗程短,疗效好。尤其适用有其它合并

症的老年患者;3.输尿管镜弹道碎石治疗输尿管结石,经皮肾镜碎石术治疗肾结石,已由传统开放手术治疗转为微创治疗,具有不开刀,创伤小,疗程短,恢复快的优点;4.后腹腔镜腹腔镜技术,属微创治疗,包括肾切除术、肾癌根治术、肾盂癌根治术、肾部分切除术、输尿管切开取石术、肾囊肿去顶术、肾上腺肿瘤切除术、肾盂成形术、先天性肾盂输尿管交界处狭窄整形术、精索静脉曲张高位结扎术等;5.先天性尿道下裂整形正位尿道外口一次成形术,成功率高,外观美观。