



扫一扫
健康正好

不要以为只有中暑和腹泻等肠道传染性疾病才是夏季常见病——

夏季易变“结石季”，这是为何？

■本报记者 张花

8月3日,由于在空调房和室外高温场景中不停切换,一向自恃身体素质过硬的张女士不慎中暑。而就在同一天晚上,王女士因为空腹吃了一份小龙虾外卖,导致腹泻。

其实,炎炎夏日,除了中暑,以及腹泻等肠道传染性疾病高发,还有很多意想不到的健康风险。近日,记者走访市内各大医院发现,患“热病”的人扎堆,除了中暑的、腹泻的,还有尿路结石的、血液粘稠出意外的等等。为此,记者专门采访了南华大学附属第二医院的专家,请他们结合病例提供健康对策,不妨提醒自己的家人与朋友,祝福安度盛夏。

1 案例:6毫米结石难倒男子汉

王先生今年30岁。8月2日,是他住院的第三天。而引发他住院的“元凶”,是一粒6毫米大小的结石。上个礼拜三,他因右腰疼痛,连走路都

困难,被亲友紧急送到了南华大学附属第二医院。经确诊,为尿路结石引发的肾绞痛。因病人疼得厉害,医生为其注射止痛药,

但很难缓解症状。考虑到结石只有6毫米大小,医生采取减症和抗感染的保守治疗,慢慢疼痛症状消失,目前恢复良好。

2 医生:夏季易发肾绞痛

李勇是王先生的主治医生,在王先生症状缓解后,李勇嘱咐他要多喝水、多运动,同时要注意饮食,以防复发。李勇介绍,王先生发病,是因为结石堵住了排尿“通道”,输尿管平滑肌收缩,从而引起肾绞痛。

“像王先生这类病例,我们一般会采取保守治疗一到两周时间,如果结石往下掉了,就可以继续观察。如果结石不往下掉,则需要采用体外超声碎石或者输尿管硬镜或软镜微创手术。”李勇说,他们医生一般以6毫米作为一个临

界点,如果结石在6毫米及以下,建议保守治疗,让结石自己排出来,如果结石在6毫米以上,则考虑手术治疗。

无独有偶,前几天,李勇还接诊了一位30多岁、突发肾绞痛的外地人。来医院的时候,这名病人已经发病痛了一天,由于结石只有三四毫米大小,病人喝水加运动,结果结石自己就排出来了。“这算是比较幸运的一位病人。”李勇说道。

有人说,夏季是“结石季”,这话一点不假。

3 研究:男性比女性更易得泌尿系结石

李勇介绍,泌尿系结石的发病原因是多方面的,包括年龄、性别、家族遗传、环境、饮食习惯、职业、文化程度、药物等影响。有研究表明,年龄越大,得泌尿系结石的可能性越大;男性

比女性更容易得泌尿系结石。饮食习惯也是结石发病的重要因素之一,高盐饮食、高脂饮食、高蛋白饮食是泌尿系结石的主要危险因素之一;某些药物也能导致结石形成,例如头孢曲

松,其成分是头孢曲松钙,能够引起结石,损伤肾脏。

有一类高发人群是办公室久坐一族:长期不动,喝水不多,不利毒素排出,容易形成结石。

4 建议:定时喝水,注意饮食,多多运动

对于结石类病人,李勇给出了他的建议。

首先,多饮水很重要。

一是防止尿浓缩,稀释尿中的结晶,调节尿液的酸碱度,防止结石进一步增大。二是使尿流量增大,有利于较小砂石的排出。“这也就是有人将多饮水增加尿量称为‘内洗涤’的原因。”李勇告诉记者。

喝多少水合适呢?李勇的建议是,最好每天饮水2500毫升以上,维持尿液颜色正常。睡觉之前饮用200毫升水,保持夜间尿液稀释状态。以白开水为主要饮品,而不是浓茶、咖啡、可乐等饮料。要养成定时饮水的习惯,不要等口渴才饮水。应注意饮水卫生,注意水质,如果当地水源含钙量较高的话,应该注意先软化再饮用。

其次,饮食调养是关键。

根据结石成分不同,有针对性地进行饮食预防。

草酸钙结石患者:最为常见,占结石的80%以上。宜少食草酸钙含量高的食品,如胡萝卜、菠菜、芹菜、莴苣、柑橘、豆制品、巧克力等;忌饮红茶、啤酒、可乐等。

磷酸钙和磷酸镁铵结石患者:宜食低磷酸钙饮食及酸性食物。忌食所有奶制品、豆类、蛋黄以及柠檬汁、可乐、咖啡等。

尿酸结石患者:宜食用碱性饮食,五

谷类应以细粮为主;多食用新鲜蔬菜和水果;可适当摄入鸡蛋和牛奶。控制蛋白质摄入量。忌食肝、脑、肾等动物内脏、各种肉汤、油炸食品、海产品、菠菜、各种豆类、酒、浓茶、咖啡等。

胱氨酸结石患者:注意大量饮水以增加胱氨酸的溶解度碱化尿液,使尿的pH值达到7.5以上。避免进食富含蛋氨酸的食物,如大豆、小麦、鱼、肉、豆类和蘑菇等,低蛋白质饮食可减少胱氨酸的排泄。限制钠盐的摄入,推荐钠盐的摄入量限制在每天两克以下。

第三,多活动利康复。

泌尿系结石患者应适当多活动,常慢跑、散步对康复有益。体力好的时候还可以原地跳跃,有利于预防泌尿系结石复发。少动及卧床不利于结石向下活动。常洗热水澡可以放松全身的神经和肌肉,对排石有利。有时在活动或洗热水澡时,会突然感到腰部及下腹部疼痛,此时不宜紧张,这是结石向下活动的表现,当痛感突然消失时,说明结石已到膀胱。

另外,李勇也特别强调,老年人、曾经患过结石的人,补钙时要多加注意,不要盲目补钙。

相关链接:

心肌梗死与脑卒中患者明显增多

此外,根据南华附二心血管科专家介绍,夏季炎热,心力衰竭发病率相对减少,但是心肌梗死与脑卒中患者明显增多。这主要原因是夏季气温升高,人体易出汗,造成体液丢失,血液浓缩,血液瘀滞度升高,从而造成血管堵塞;其次,夏季空调房间室内外温差较大,温度升高造成的血管舒张与温度骤降造成的血管收缩交替,容易造成血管痉挛,导致血管闭塞;另外,夏季血压相对偏低,一部分高血压患者自行停用降压药物也是导致心脑血管疾病发作的原因之一。

专家提醒,夏季是心脑血管疾病好发的季节,一定要记得补水,但也不是对于所有心脏病患者多喝水都有益,对于有心力衰竭失代偿期的患者,还是要限制饮水,在没有过多体液流失的情况下就按平时正常饮水就行了。另外尽量室内外温差不要过大,还有就是不要輕易自行停用药物,在更换药物之前找医生咨询。对于有冠心病的患者最好身上备用“硝酸甘油”之类的急救药。

