

# 如何摆脱“泌尿系统结石”困扰

市中心医院泌尿外科主任医师马子方提醒，90%以上的尿路结石可以通过微创手术获得良好的治疗效果。此外，大量饮水、适量运动和均衡饮食，能起到一定的防范作用

■通讯员 润君

泌尿系统结石是发生于泌尿系统的结石，又称尿石症，包括肾、输尿管、膀胱和尿道的结石。中国南方的发病率远高于北方，而衡阳是结石病高发区。市中心医院泌尿外科主任医师马子方提醒，20~40岁是泌尿系统结石的高发年龄，建议在此年龄段

的市民要保持定期检查，发现“小石头”要积极治疗，避免其继续“长大”给自己造成不必要的麻烦。

## 喝水和运动有助于排“小结石”

泌尿系统结石是一种常见病和多发病，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。

马子方介绍，市中心医院是中华医学会评定的华南地区泌尿系结石病诊断和防治基地。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因素导致的。”

肾结石的病因很多，其形成过程是：排尿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，这些废物中溶解度较小的草酸钙、磷酸钙、尿酸、磷酸镁铵等物质就会形成结晶——微小结石。通常人

会在不知不觉中将这些微小结石排出，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。

“少于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。”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。

## “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。

马子方说，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；五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。

## 泌尿性结石治疗手段多样，“超微”优势明显

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？马子方重点介绍了超微通道经皮肾镜取石术。

“这是一种3.0级别的微创手术方式，比标准通道和微通道方式先进。”在手术中，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。这种方法适用于体积不超过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。

“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和支架管，同时降低了病人费用和减轻了病人痛苦；四是患者一般术后2天即可出院。

马子方提醒，对于泌尿性结石，目前治疗手段很多，比较小的结石，可以用中药金钱草和海金沙泡水服，利于排出体内细小的结石。比较大的结石，目前有包括微创手术在内的多种较为成熟

的治疗方法，90%以上的尿路结石可以通过微创手术（如体外冲击波碎石、输尿管镜碎石、经皮肾镜取石术等）获得良好的治疗效果。

## 预防结石病应注意饮食和运动

怎么预防结石病？马子方建议：一是多喝水。他推荐正常人每日喝水的摄入量在2.5~3L，不要等到感觉口渴难耐时才想起要喝水，尿液排放量在2~2.5L，保持尿液颜色呈清亮淡黄为宜；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。

值得注意的是，草酸钙结石患者应少吃菠菜、芹菜、花生和红茶等富含草酸的食物；尿酸结石是体内嘌呤代谢紊乱的产物，患者要少吃动物内脏、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。

此外，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。

## 首次采用微波消融治肝癌

南华大学附二医院肝胆脾胰科完成衡阳地区第一例B超引导下经皮肝肿瘤（肝癌）微波消融术



B超引导下经皮肝肿瘤（肝癌）微波消融术

本报讯（通讯员 张晴川）内科科门诊考虑肝癌，请肝胆脾胰科会诊结合患者病情考虑手术切除手术风险大，患者难以耐受，患者及家属亦考虑手术风险拒绝创伤性手术。为延长患者生命，改善生活质量，结合患者病情，决定行B超引导下经皮肝肿瘤（肝癌）微波消融术。手术历时10分钟，手术切口仅2mm，术中未出血，术后患者感觉良好，生命体征平稳。

该院肝胆脾胰科在衡阳地区率先开展该项手术，为过去不适合外科手术的肝癌患者以及转移性肝癌患者提供新的治疗选择。

患者为一名66岁的老年女性，术前诊断肝占位（原发性肝癌），丙肝后肝硬化，食管静脉曲张，脾功能亢进，慢性胆囊炎，冠心病，频发室性早搏，类风湿性关节炎，食管裂空疝，肝脏多发囊肿等。先后因肝功能不全、自发性腹膜炎八次在该院内科住院，期间两次腹腔感染并积液，全身一般情况差。此次消化

内科科门诊考虑肝癌，请肝胆脾胰科会诊结合患者病情考虑手术切除手术风险大，患者难以耐受，患者及家属亦考虑手术风险拒绝创伤性手术。为延长患者生命，改善生活质量，结合患者病情，决定行B超引导下经皮肝肿瘤（肝癌）微波消融术。手术历时10分钟，手术切口仅2mm，术中未出血，术后患者感觉良好，生命体征平稳。

该院肝胆脾胰科在衡阳地区率先开展该项手术，为过去不适合外科手术的肝癌患者以及转移性肝癌患者提供新的治疗选择。

## 市中医医院妇产科：

# 坚持中医特色 突出中西结合

■本报记者 李娟



市中医医院妇产科团队

市中医医院妇产科自开科以来，一直坚持中医特色，突出中西结合，在西医方面能完成各种常规妇产科微创和传统手术；在中医方面尤擅长治疗月经不调、痛经、带下病、子宫肌瘤、盆腔炎、不孕症、乳腺疾病及妇科疑难杂症。其中，中医在保胎、产后康复、新生儿护理等方面具有悠久的历史 and 西医无可比拟的优势。该科现拥有主任医师2人，副主任医师5人，研究生5人。

身体技能和形体的恢复取得了良好的成效。

该科还引进了最先进的产后康复治疗仪，按照中医经络的原理进行穴位刺激，起到产后疏通经络、调和气血、平衡阴阳、恢复体力、消除疲劳，能够治疗和预防头痛、腰痛、全身酸痛等，促进产后子宫复旧，恢复阴道紧缩，提高性生活质量，有助于产后妇女恢复健康的体质和窈窕身材。

自行配置了产后调理方，对产妇的恶露排出、促进子宫的恢复收到了良好的效果，对预防产褥期的感染也有一定疗效。院内制剂通乳方针对产后乳汁少、乳汁不通的产妇，起到促进乳汁分泌，疏通乳腺的作用。

2、新生儿特色中药 第一，该院自行研制的中药“毛毛茶”，在院内应用多年，对消除新生儿的生理性黄疸和预防病理性黄疸有一定疗效，且可增强新生儿免疫力，对预防细菌、病毒感染性疾病有特殊疗效，受到广大妈妈的欢迎。

第二，研制中药爽身粉。针对市面上推出的爽身粉大多含有滑石粉成分，可能存在对女婴日后卵巢癌发病几率的升高，该院研制了由珍珠粉为主要成分的爽身粉，能够替代滑石粉的作用，且避免其所含滑石粉引起的致癌作用，还能提高人体免疫力，安全可靠。

3、新生儿特色水疗 在普通的水疗基础上，该科室添

加了根据新生儿生理特点专门调剂的特色中药汤剂。婴幼儿水疗可以促进小儿生长发育，促进食物消化吸收，减少刺激反应，提高小儿抗病能力，促进疾病儿童的康复，促进小儿正常睡眠节律的建立，减少不良睡眠习惯的形成，减少哭闹，建立良好的亲子情感交流。由于添加了独特的中药，还可帮助新生儿清热解毒，退黄祛湿，促进新生儿生理性黄疸消退和减少病理性黄疸的发生，减少新生儿胎毒。

## 特色病种

### 1、保胎

该科室对先兆流产、复发性流产进行早期干预治疗，效果显著。对母儿血型不合造成的先兆性流产进行孕期干预取得了良好效果。此外，该院制剂“消抗方”已治愈了大批来诊患者。

### 2、不孕不育

该科室对排卵功能障碍、盆腔慢性炎症引起的女性不孕有独特治疗方法，进行周期用药。具有促进卵泡发育，促进炎性渗出物吸收，改善子宫内环境等作用。针对男性不育症，该院研制了“益肾生精丸”，对阳痿、早泄、少精、精子畸形率高、液化时间延长等有独特疗效。

### 3、慢性盆腔炎

西医治疗慢性盆腔炎主要采用抗生素治疗，但其副作用包括耐药、胃肠道反应大，菌群失调造成的阴道炎症，费用昂贵等。该科室采用中药口服、灌肠等方法治疗慢性盆腔炎在临床上取得了

巨大收效，有复发率低，费用低廉、无耐药等优点。对于部分不耐受口服中药的患者，采取灌肠疗法，药物吸收快，起效快，作用温和，不适感小，操作简单，可以视为日后代替抗生素治疗慢性盆腔炎的有效方法。

### 4、子宫肌瘤

该院拥有自制“子宫肌瘤丸”，应用30余年，疗效可靠，副作用小。对部分小肌瘤、症状轻微、或围绝经期、不愿手术的患者可以起到控制肌瘤增长甚至缩小肌瘤的作用。

### 5、卵巢囊肿

中医对卵巢囊肿的治疗较于西医效果显著，可以通过中药口服、灌肠等多种手段达到活血化瘤，软坚散结，消除囊肿的作用。

### 6、围绝经期综合征

该科室自行研制“更年期养血丸”，专门针对围绝经女性、肝肾阴虚引起的月经紊乱，潮热多汗、失眠健忘，心烦易怒，头昏耳鸣、腰酸膝软、咽干口渴等症。

### 7、月经不凋

针对个体差异，辨证施治，对不同患者采用中医或中西医结合治疗。应用中药优点在于副作用小，对患者的整体进行调整，改变患者病态体质，个性化治疗，更有针对性。且在中西医结合治疗过程中，还能缩短受孕激素应用疗程，减少激素副作用。

## 特色疗法

### 1、中药灌肠

适用范围包括慢性盆腔炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤、异位妊娠、痛经、子宫内膜异位症、月经不调、输卵管阻塞等疾病，有胃肠道反应少、局部吸收好，患者痛苦小等优点。

### 2、中药外洗、熏洗坐浴

适用于外阴白色病变、外阴炎、阴道炎。中药熏洗坐浴对外阴白色病变可起到延缓疾病进展，改善患者外阴潮湿、瘙痒、硬化等症。

### 3、中药理疗

适用于中药灌肠治疗的所有疾病，两者结合可以起到相加作用，加快疾病治愈，缩短治疗时间。

### 4、中医针灸、推拿按摩和刮痧

在治疗月经不调、痛经、闭经、内分泌失调、更年期综合征、子宫肌瘤、卵巢囊肿、盆腔炎、产后缺乳、术后镇痛、术后肠胀气、瘦身减肥等方面有突出疗效。



## 我市2家中医院 入围“全国500强”

本报讯（通讯员 吴超辉）

3月25日，由香港艾力彼医院管理研究中心主办的《2017中国医院竞争力论坛》在广州正式召开，该论坛发布了中国中医医院500强排行榜，衡阳市中医医院和常宁市中医医院光荣上榜。

此次排名主要参考指标包含规模竞争力、技术竞争力、运营竞争力三大板块。通过榜单可以看出，与西医医院比较，优质中医医院的区域分布

较为均衡。湖南省共有23家中医医院入围，我市2家中医医院排名在众多三甲中医医院的前列，常宁市中医医院排名全省第三，衡阳市中医医院排名全省第五。

据了解，我市有厚重的中医药文化，在湖南中医正骨中有着“南詹北张”之称的南詹正骨疗法，更是历史悠久，影响较广。以常宁市中医医院为主要传承基地的南詹正骨疗法已被确认为湖南省第四批非物质文化遗产保护名录。

市食药监局：

## 去年受理专线 举报投诉2292起

本报讯（见习记者 刘臻）

3月31日，我市在莲湖广场举行“12331”宣传活动。据了解，自2015年市食品药品监督管理局投诉举报电话“12331”开通以来，2016年，市食品药品监督管理局共接到消费者来来电咨询、各类投诉举报2292起，较2015年的1018起，增幅约124%。

当天，每一个活动摊位的桌上都摆放着各式各样的食品、药品以及与之对应的假冒伪劣产品，并有工作人员现场为市民普及鉴别真伪的知识。12331市食品药品监督管理局投诉举报电话，本次活动主要包括食品药品问题现场咨询、解答，现场受理投诉，向市民普及如何识别假劣食品、药品，以及服用假劣产品后会出现的不良反应。对于群众最为关心的投诉如何受理问题，他表示，现场登记后，根据是否在管辖范围内，是否有明确的投诉对象等要求，在5个工作日之内确定是否受理，受理后立即开展整治

工作。据了解，为保证12331投诉热线24小时畅通，该中心设立了7×24小时机制，无论是工作日还是节假日，保证投诉热线专职话务员在岗在线，接听人全部即时受理并录入系统，按时办结上级交办的案件，及时回复，定期回访，对举报事项符合立案条件的及时立案查处。

