

尿路结石的保守治疗和预防

□范仕洋 和县人民医院泌尿外科

身体是革命的本钱,要想事业与生活双丰收,必须保持身体健康。因此,绝不能轻视泌尿系统的健康。一旦发现有泌尿系统结石的迹象,应立刻前往医院进行诊断。一经确认患有结石,要积极配合治疗。本文带大家了解一下尿路结石的保守治疗及预防措施等相关知识。

一、什么是泌尿系结石

泌尿系统内的石块统称为泌尿系结石,包括肾脏、输尿管、膀胱及尿道内的结石。流行病学研究揭示,尿道结石多在25岁至40岁年龄段内发生,女性则在50岁至65岁期间迎来第二次患病高发期,男性与女性的患病比例为3:1。长期处于高温环境的工作人员、长时间坐办公室的职员、船员以及外科医生等,都是该疾病的高发人群。遗传研究显示,泌尿系统结石疾病在家庭成员间有着显著的发生倾向。

二、预防保健措施

保证充分饮水:特别在炎热的夏季,睡觉前补充水分是必须的,而在深夜应再次补水。适量减少生冷水摄入,

多饮用开水,最理想的选择是低矿物质量的磁化水,确保日常摄水量达到或超过2500毫升,这样可稀释尿液,降低尿路结晶沉积,有助于冲刷尿道并排出体内的微小结石。

合理补钙:多数患有肾结石的人对摄入钙质过分恐慌,误以为是钙导致结石形成,实际上这种看法并不正确,因为肾结石病人同样需要适量补充钙质。

限量摄入糖类:摄食过多富含糖分的食物将促使体内尿酸水平上升,从而增加患上肾脏结石的风险,故应减少甜品摄入。

应该减少食用富含草酸盐的食材:像是番茄、菠菜、草莓、甜菜、巧克力等,这类食品中草酸盐含量较高,摄取过量可能成为形成肾结石的关键因素之一。

少吃豆制品:豆制品中的草酸和磷酸含量丰富,这些成分可与肾中的钙结合,生成结石。

睡前慎喝牛奶:对于那些有睡眠障碍的人来说,临床饮用一杯牛奶能够有益于提升睡眠质量。然而,在夜间休息过程中,人体尿液的产出会降低且浓度增加,这都会导致尿液中固态成分有所积累。在摄入牛奶后的两至三小时内,肾脏排出的钙含量会达到一天中的最高点。钙质在肾脏中迅速聚集,加大了形成结石的风险。所

以,患有肾结石的人在就寝前应避免饮用高钙质的牛奶。

勿过量服用鱼肝油:鱼油中维生素D的含量很高,这样的成分有助于增强小肠对钙和磷摄取,如果瞬间在尿里排出过多的钙和磷,就会导致它们沉积,容易造成结石形成。

三、保守治疗方法

多饮水:通过大量饮水、多排尿,每天应该喝水至少2000毫升以上,充分利尿对于结石排出也非常好。

适度运动:适度展开腰部拉伸活动,能够促进结石排泄;并且,加强体育锻炼,例如奔跑、跳绳等等,这类活动能够提速结石从输尿管中排除。

药物治疗:结石发作时,会出现不同程度的疼痛,可在医生指导下,适量服用镇痛药物缓解疼痛。另外,还可以通过口服排石药物促进结石排出,如金钱草颗粒、肾石通颗粒等。

体外冲击波碎石术:采用高强度震波集中作用于结石破碎,可随尿排出人体,对于患有尿道内膜肌肉痉挛以及较大结石问题的病人而言,此法颇为适宜。

输尿管镜手术:如果结石较大,无法通过输尿管镜手术进行治疗,可采取

输尿管镜手术取石。

尿路结石的中医保守疗法有三种。其一,清热利湿排石。传统中医学理论认为,湿热之气郁结在人体下部使人体液体凝固成结石。治疗此症要寻求清除内热、促进水液代谢通畅并协助排出结石。治疗上常采用的草药包括木通、车前草、尖刀草、石龙尾草、白蓝草、大黄根、黄树皮、泽兰根、钱草及梔子等。其二,活血化瘀排石。泌尿系结石的生成并非仅因湿热之害,也与血液循环不畅有关。湿热和血瘀共同构成了此病的主要发病机理。由此,治疗上应当秉承利尿排石、促进血液循环的治疗原则。其三,补益肾气消石。虽然泌尿系统结石是由湿热引起的疾病,治疗时需采用清除体内热量和湿气、有助于结石排出和改善尿液流通的方法,但也不得忽视伴随的肾脏虚弱问题。治疗时应综合考虑病情的主次和轻重缓急,并且还需要注意保护脾胃健康。为增强肾脏功能,配制的药方包括猪苓、泽泻、白芍、生地黄、阿胶、黄柏、知母、枳实、琥珀粉和茯苓等草药成分。

总的来说,掌握关于尿路结石的疗法和防备知识非常关键,这不仅能提升我们的知识储备,也有益于提高患者的生存质量,并在实际医疗工作中具有显著的实用性。

孩子腹泻怎么办,合理用药很重要

□徐春蕾 泾县医院儿科

孩子腹泻是每个家长都可能会面临的问题。腹泻不仅令孩子痛苦,也让家长焦虑不安。然而,面对孩子腹泻,我们不能仅仅依赖药物,更应从预防、饮食调理、护理等多方面入手,全方位地解决问题。

腹泻的原因及症状

腹泻原因:①肠道感染:最常见原因包括细菌、病毒、寄生虫等。②食物不耐受:孩子的消化系统尚未完全成熟,对某些食物可能会出现不耐受的情况,如牛奶蛋白、乳糖等。③喂养不当:如过度喂养、饮食不规律等。④肠道菌群失衡:孩子的肠道菌群尚未完全建立,容易受到外界因素的影响,导致菌群失衡,引起腹泻。⑤疾病因素:某些疾病如上呼吸道感染、肺炎、急性肾炎等,也可能引起孩子腹泻。

腹泻症状:①大便次数增多:最明显症状,有时甚至每天可达数十次。②大便性状改变:腹泻时孩子的大便性状通常会发生变化,如水样便、蛋花便、黏液便等。③腹痛:腹泻时常伴有腹痛,部位多在脐周或上腹部。④恶心、呕吐:孩子腹泻时,常伴有恶心、呕吐症状。⑤脱水:腹泻严重时容易出现脱水症状,如口渴、口唇干燥、眼泪少、尿量减少等。

脑外伤应该如何应对?该怎么急救?转给需要的人

□李建武 砀山县人民医院神经外科

脑外伤是指头部受到外力或其他物体的撞击、震荡或穿透,导致脑组织结构 and 功能的临时或永久性损害,脑外伤可以分为闭合性和开放性两种类型。闭合性脑外伤是指头部受到撞击或震荡,但颅骨没有破裂,如脑震荡和脑挫裂伤;开放性脑外伤是指头部受到外力,颅骨破裂,导致脑组织直接暴露在外,如颅脑损伤和颅脑骨折。脑外伤可能引起头痛、恶心、呕吐、意识丧失、记忆问题、行为和情绪变化等症状,严重影响患者生活及健康。脑外伤对人体的影响是多方面的,可能会影响到生理、神经、认知、情绪和行为等方面,需要综合治疗和康复来尽可能减轻影响。因此,对其实施有效的急救措施十分重要。接下来为大家介绍一下出现了脑外伤应该如何应对,以及具体的急救方法。

一、脑外伤应该如何应对

应对脑外伤的,以下是几个重要的步骤和建议。

1、紧急救援:在发生脑外伤后,首先要确保伤者的安全。如果伤者无法行动或意识不清,应立即拨打急救电话,并保持伤者的呼吸道通畅,并尽快寻求专业帮助;

2、医疗评估:伤者应尽快就医,接

受专业医生的评估和治疗。医生会进行脑部CT扫描或MRI等检查,以确定伤害的程度和类型;

3、休息与观察:伤者在医院或家中需要充分休息,避免剧烈运动和刺激,以减轻脑部负担。同时,密切观察伤者的症状和反应,如头痛、恶心、呕吐、失眠等,并及时向医生报告;

4、药物治疗:根据医生指导,可能会使用一些药物来减轻症状,如止痛药、抗恶心药等。严禁自行使用药物,必须在医生的指导下使用;

5、康复治疗:对于严重的脑外伤,可能需要进行康复治疗,包括物理疗法、语言疗法、职业疗法等。这些治疗可以帮助恢复脑部功能和提高生活质量;

6、心理支持:脑外伤不仅对身体造成伤害,还可能对心理产生负面影响。伤者和其家人可能面临焦虑、抑郁等问题,因此需要提供心理支持和咨询服务;

7、预防措施:为减少脑外伤发生,要注意安全措施,如佩戴安全头盔、系好安全带、避免高风险的运动和活动等。这些措施能够有效预防意外伤害,保护个人的头部和颈部免受损伤,为健康和安全提供有效的保障。

总之,脑外伤是一种严重的伤害,需要及时进行治疗干预和全面的康复

治疗。遵循医生的建议,休息充分,积极配合治疗,可以促进伤者的康复。此外,预防措施的重要性也不可忽视,要时刻注意安全。

二、脑外伤该怎么急救

脑外伤的急救非常重要,以下是一些紧急处理措施。

1、确保安全:在进行急救前,必须确保自己和伤者的安全。确保场景安全是急救的首要任务,这包括移动伤者到安全的地方,远离任何可能的危险或继续的伤害;

2、检查心跳和呼吸:在急救中,检查伤者的心跳和呼吸情况至关重要。如果发现伤者没有心跳且呼吸停止,立即进行心肺复苏(CPR)。CPR是一种紧急抢救技术,通过人工胸外按压和人工呼吸来维持伤者的血液循环和氧气供应,以尽快恢复心跳和呼吸功能;

3、停止出血:如果伤者有明显的头部出血,应使用干净的纱布或绷带轻压伤口,以控制出血。如果伤者有严重的颅内出血,应尽快就医;

4、保持颈椎稳定:如果怀疑伤者有颈椎骨折或脊髓损伤,应保持颈椎稳定,避免移动伤者头部,颈部受伤可能导致更严重的后果,所以在急救中要特别小心。用固定颈圈或者在颈部

周围用手轻轻支撑,确保伤者头颈不会扭动或受到进一步损伤;

5、不要移动伤者:如果怀疑伤者有颅骨骨折或颅内出血,应避免移动伤者,以免进一步加重伤情;

6、保持气道通畅:确保伤者呼吸道通畅,如果有呕吐物或异物阻塞气道,应尽快将其清除;

7、保持体温稳定:脑外伤后,伤者可能会出现体温调节障碍,应保持伤者体温;

8、尽快就医:脑外伤是一种严重的伤害,应尽快将伤者送往最近的医疗机构进行进一步诊断和治疗。

9、等待急救服务到来:在进行初步急救后,尽快呼叫急救服务或将患者转运至医疗机构进行进一步治疗。

总之,脑外伤的急救应该以保护伤者的生命为首要任务,寻求专业医疗机构的帮助进行进一步处理和医疗,正确的急救步骤可以最大程度地减轻伤者的痛苦,减少进一步伤害。



都是脑梗死 为什么症状不一样

□尹春梅 宿州市中医医院脑病科

“同样都是脑梗死,为什么他的症状比我的轻?而且恢复得也比我快、比我好?”很多脑梗死患者住院的时候,都会产生这样的疑问。本文将详细介绍脑梗死成因及症状,让大家充分了解这一疾病,做好自己健康的第一责任人。

什么是脑梗死

脑梗死指颅内的大脑神经缺血后导致的神经功能缺损,但因每个人脑缺血梗死的体积和部位不一样,所以虽然都是脑梗死,但每个人表现出来的症状却不一样。通常来讲,可以概括以下这几点:(1)与梗死面积小的患者相比而言,梗死面积大的患者症状会更严重;(2)与其他部位梗死的患者相比而言,脑干梗死的患者症状会更严重;(3)与非功能区梗死的患者相比而言,功能区梗死的患者神经功能缺损症状更严重。

不同类型脑梗死患者的症状

对于属于脑血栓类型的脑梗死患者,通常会伴有以下症状,包括:(1)头痛,出现这种症状主要是由于脑血栓坏死面积较大,且出现脑水肿或合并梗死后出血所致;(2)眩晕,出现这种症状主要是由于小脑或脑干的血栓累及前庭神经或前庭神经核所致,患者一般表现为视物旋转、走路不稳等;(3)瘫痪,患者一般表现为单侧肢体瘫痪、四肢瘫痪、一只手无力使不上劲、舌肌或咽喉肌或面部表情肌瘫痪、站立或坐起翻身等动作不能或笨拙等;(4)共济失调,患者一般表现为走路不稳、协调运动障碍、不能自主系扣子等;(5)癫痫发作,可能是部分发作,也可能是大发作,患者一般表现为出现幻觉、肢体抽搐、意识丧失等;(6)意识障碍,按照觉醒的程度,患者一般表现为嗜睡、昏睡以及浅、中、深度昏迷,但若按照意识的内容,患者一般表现为失认、失语、痴呆、记忆障碍、视空间障碍、执行功能障碍等;(7)不自主动,患者一般表现为震颤、出现舞蹈样动作等;(8)视觉听觉障碍,出现这种症状主要是由于视辐射或听辐射受损所致;(9)躯体感觉障碍,患者一般表现为肢体麻木、感觉减退或过于敏感等。

除上述典型症状之外,部分患者可能还会伴有高热、出汗、多尿、饮食过量、行为异常、反应迟钝、强哭强笑、表情淡漠、人格或性格改变、注意力或记忆力减退、思维及综合能力下降、出现摸索反射或握强反射等症状。

脑血栓很有可能会引起如下并发症,例如:(1)癫痫,患者一般表现为全身强直性肌痉挛等;(2)感染,患者一般表现为肺炎感染、泌尿系感染等;(3)发热,出现这种并发症主要是由于合并感染或累及体温调节中枢所致;(4)脑水肿,出现这种并发症主要是由于血栓梗死面积较大使得局部分脑组织缺血、坏死所致;(5)心脏损伤,患者一般表现为心律失常、心肌缺血、心力衰竭等;(6)上消化道出血,患者一般表现为呕血、黑便等;(7)水电解质平衡紊乱,出现这种并发症主要是由于呕吐或大量出汗后脱水所致;(8)下肢深静脉血栓形成,患者一般表现为下肢水肿等。

对于属于脑栓塞类型的脑梗死患者,通常会伴有以下症状,包括:(1)失语,出现这种症状主要是由于栓塞堵塞言语区的脑动脉所致,患者一般表现为无法说话、出现语言障碍等;(2)偏瘫,出现这种症状主要是由于大脑内负责身体左侧或右侧的动脉被栓塞所致,患者一般表现为无法吞咽、半边身体丧失活动能力、同侧面部或舌下肌肉障碍等;(3)意识障碍,出现这种症状主要是由于脑栓塞的面积大且数量多,造成了脑大面积梗死,患者一般表现为意识不清、突发昏迷、全身抽搐等。

除上述典型症状之外,部分患者可能还会伴有脑外栓塞的症状,例如房颤患者可能会伴有心律不规则等症状,肾栓塞者可能会伴有腰痛、血尿等症状,肺部栓塞患者可能会伴有气急、口唇发紫、呼吸困难等症状。

脑栓塞很有可能会引起如下并发症,例如:(1)脑梗死,患者一般表现为昏迷、肢体无力等;(2)脑出血,患者一般表现为呕吐、头痛、昏迷等;(3)颅内感染,患者一般表现为发热、头痛、记忆力下降等;(4)短暂性脑缺血发作,患者一般表现为偏瘫、肢体无力等。

总之,脑梗死可以分为多种类型,而且脑梗死的类型不同,患者的临床症状有所不同,希望通过本文的介绍,让大家对这种疾病了解得更加深入。

科普一下 高血压的护理小知识

□周萍 歙县人民医院护理部

在我国,高血压的患病率逐年上升,已成为危害人们健康的主要疾病之一。因此,对于高血压患者来说,了解并掌握一些日常生活中的护理小知识显得尤为重要。

定期监测血压,精准掌握自身状况。高血压患者应每天早晚各测量一次血压,以便及时了解血压情况。在测量前,应确保情绪稳定,避免剧烈运动,情绪激动后要立即测量,这样可以得到更为准确的测量结果。同时,掌握正确的测量姿势和工具使用方法也至关重要,推荐使用正规厂家生产的上臂式自动血压计,它们直接关系到测量结果的准确性。

饮食,作为高血压发生和发展的关键因素,需要引起我们的高度重视。高血压患者应遵循限制总热量、低盐、低脂、高纤维的饮食原则,每天钠盐摄入量应不超过6g,增加蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维素的食品,以及低脂奶制品和鱼类等富含蛋白质的食品。此外,戒烟是控制血压的重要环节,要避免主动吸烟和被动吸烟。限制饮酒也是维护血压稳定的重要一环。

运动是降低血压、增强心肺功能的天然良药。高血压患者应根据自身情况选择适合的运动方式和强度,如快走、游泳、骑车等中等强度的有氧运动。每周至少进行150分钟的有氧运动,不仅可以提高身体素质和免疫力,还有助于调节心理状态。

高血压还和肥胖密切相关,控制体重是控制血压的一个重要措施,最有效的措施是控制能量的摄入和增加体力活动,通过科学方法使体重下降,如保持男性腰围≤90cm、女性腰围≤85cm,减轻体重可以改善降压药物的效果,更好地维护血压的稳定。

心态平和是关键,情绪波动往往会 对血压产生不良影响。因此,高血压患者要学会调整自己的情绪,保持心情愉悦。通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松身心,减轻压力和焦虑情绪。同时,培养积极乐观的生活态度,有助于更好地应对生活中的挑战和压力。

充足的睡眠是维持血压稳定的重要因素。高血压患者应保持规律的生活作息,每天保证7小时至8小时的睡眠时间。避免熬夜、过度劳累等不良生

活习惯,有助于维护身体健康和血压稳定。

定期复诊,及时调整治疗方案。高血压患者需要定期到医院进行复诊,以便医生根据患者的具体情况及时调整治疗方案。医生会根据患者的血压水平、身体状况等因素开展个性化治疗,包括药物治疗和非药物治疗等。

此外,高血压患者在服用降压药物时,应注意药物的副作用。一些降压药物可能会引起头晕、乏力等症状。如果出现不适,应及时告知医生并进行调整,避免出现健康风险。高血压患者在服用降压药物时,还应注意体位性低血压的处理。体位性低血压是指在从躺下或坐着的位置快速站立时,血压突然下降,可能导致头晕或晕厥。为预防体位性低血压,患者在起床或站立时应缓慢进行,避免突然改变体位。

患者应定期进行身体检查,特别是对视力、听力和平衡能力的检查,以确保这些功能正常。如果发现任何问题,应及时治疗。患者应避免在家中或公共场所放置可能导致绊倒的物品,如松散的地毯、电线等。同时,家中的照明应充足,避免夜间起床时因看不清而跌倒。患者应穿着合适的鞋子,避免穿着高跟鞋或滑的鞋子。

警惕并发症,及时就医检查。高血压患者容易出现心脏病、脑卒中、视网膜病变等并发症。一旦出现胸痛、呼吸困难、头痛、视物模糊等症状,应及时就医并接受相应检查和治疗,避免病情恶化。

高血压患者可以积极参与社交活动,与家人朋友交流互动,增强社交支持网络。这有助于缓解压力和焦虑情绪,提高心理健康水平。

高血压是一种需要长期管理和控制的慢性疾病。患者通过掌握日常生活中的护理小知识,如定期监测血压、调整饮食结构、适量运动、保持心情愉悦、规律作息等,可以有效控制血压水平,降低疾病风险。同时,患者还需要注意药物的使用和副作用、遵医嘱进行治疗、警惕并发症的发生以及积极参与社交活动等方面。只有全面、科学地管理自己的健康,高血压患者才能过上更高质量的生活。