

健康饮食与泌尿系结石

□桂江涛 潜山市立医院泌尿外科

泌尿系结石是一种常见的泌尿系统疾病,主要表现为肾脏、输尿管、膀胱或尿道中形成的硬质矿物质沉积物。尿路结石好发于 30 岁-60 岁人群,以体力劳动者多见,男性发病率高于女性,但近年来男女之间的差异正逐渐缩小。同时,尿路结石的形成还受到环境气候、地域、饮食习惯、遗传等因素影响。其中,饮食在泌尿系结石的预防和管理中有一定的影响。

一、泌尿系结石的类型与成因

1.1 泌尿系结石的类型

泌尿系结石根据其化学成分主要分为以下几类:

草酸钙结石:最常见的类型。

磷酸钙结石:较为常见,通常与高钙血症或碱性尿液有关。

尿酸结石:与高尿酸血症和酸性尿液有关,常见于痛风患者。

胱氨酸结石:较为罕见,通常与遗传性胱氨酸尿症有关。

磷酸铵镁结石(感染性结石):与尿路感染有关,常见于女性。

1.2 泌尿系结石的成因

泌尿系结石的形成是一个复杂的过程,涉及多种因素:

尿液过饱和:当尿液中某些矿物质(如钙、草酸、尿酸)浓度过高时,容易形成结晶。

结晶抑制物质缺乏:尿液中某些物质(如枸橼酸、镁)可以抑制结晶的形成,缺乏这些物质会增加结石风险。

尿液 PH 值异常:尿液的酸度度(PH 值)影响结石的形成,例如尿酸结石在酸性尿液中更容易形成。

脱水:水分摄入不足导致尿液浓缩,增加结石形成的风险。

饮食因素:高盐、高蛋白、高草酸饮食等都可能增加结石风险。

二、健康饮食在泌尿系结石预防中的作用

2.1 增加水分摄入

充足的水分摄入有助于预防泌尿系结石,水分可以稀释尿液中的矿物质浓度,减少结晶的形成。建议每日饮水量为 2.5 升-3 升,具体量可根据个人情况调整。饮水应以白开水为主,避免含糖饮料和过量咖啡因。

2.2 控制钠盐摄入

高盐饮食会增加尿液中钙的排泄,从而增加草酸钙结石的风险。建议每日钠盐摄入量不超过 5 克(约一茶匙),减少加工食品、腌制食品和高盐调味品的摄入,选择新鲜食材并采用低盐烹饪方法。

2.3 适量蛋白质摄入

高蛋白饮食,尤其是动物蛋白,会影响尿液中钙、尿酸和草酸的排泄,增加结石风险。建议每日蛋白质摄入量为每公斤体重 0.8 克-1.0 克,优先选择植物蛋白(如豆类、坚果)和低脂动物蛋白(如鱼类、禽类)。

2.4 增加膳食纤维摄入

膳食纤维有助于降低尿液中钙和草酸的浓度,减少结石风险。建议每日摄入 25 克-30 克膳食纤维,来源包括全谷物、蔬菜、水果和豆类。

2.5 控制草酸摄入

草酸是草酸钙结石的主要成分之一。虽然大部分草酸由体内代谢产生,但高草酸食物(如菠菜、甜菜、坚果、巧克力)仍可能增加结石风险。建议适量摄入这些食物,并注意与其他富含钙的食物一起食用,以减少草酸的吸收。

2.6 增加枸橼酸摄入

枸橼酸是一种天然的结晶抑制物质,有助于预防草酸钙和磷酸钙结石的形成。富含枸橼酸的食物包括柑橘类水果(如柠檬、橙子)、番茄和某些蔬菜。建议每日摄入适量的枸橼酸食物,或在医生指导下补充枸橼酸盐制剂。

2.7 适量钙摄入

虽然高钙血症是结石的风险因素,但适量钙摄入(每日 800 毫克-1200 毫克)有助于结合肠道中的草酸,减少其吸收和排泄。建议通过低脂乳制品、豆制品和绿叶蔬菜等食物获取钙,避免过量补充钙剂。

2.8 限制高嘌呤食物摄入

高嘌呤食物(如动物内脏、红肉、海鲜)过量摄入可能导致尿酸水平升高,若伴随尿液浓缩等因素,可能增加尿酸结石发生风险。建议合理控制此类食物摄入量,同时增加低嘌呤食物(如蔬菜、水果、全谷物)比例,保持营养均衡并促进尿酸代谢。

三、不同类型结石的饮食管理

3.1 草酸钙结石

增加水分摄入:每日饮水量 2.5 升-3 升。

控制钠盐摄入:每日钠盐摄入量不超过 5 克。

适量钙摄入:每日 800 毫克-1200 毫克,优先通过食物获取。

限制草酸摄入:避免过量摄入高草酸食物。

增加枸橼酸摄入:每日摄入富含枸橼酸的食物。

3.2 尿酸结石

增加水分摄入:每日饮水量 2.5 升-3 升。

限制高嘌呤食物摄入:减少动物内脏、红肉、海鲜的摄入。

增加碱性食物摄入:如蔬菜、水果,有助于提高尿液 pH 值。

限制酒精摄入:酒精会增加尿酸排泄。

3.3 磷酸钙结石

增加水分摄入:每日饮水量 2.5 升-3 升。

控制钠盐摄入:每日钠盐摄入量不超过 5 克。

适量蛋白质摄入:避免高蛋白饮食。

增加枸橼酸摄入:每日摄入富含枸橼酸的食物。

3.4 胱氨酸结石

增加水分摄入:每日饮水量 3 升-4 升,保证每天的尿量在 3000ml 以上。

限制钠盐摄入:每日钠盐摄入量不超过 2 克。

适量蛋白质摄入:避免高蛋白饮食。

增加枸橼酸摄入:每日摄入富含枸橼酸的食物。

泌尿系结石是泌尿系统常见疾病,健康饮食可作为预防和管理过程中的重要辅助手段。通过增加水分摄入、控制钠盐和蛋白质摄入、增加膳食纤维和枸橼酸摄入等措施,有助于降低发病风险。对于已经患有结石的患者,应根据结石类型调整饮食,并在医生指导下进行个性化管理。希望本文能为读者提供科学的饮食建议,帮助大家远离泌尿系结石的困扰,享受健康生活。

如何优化化疗药物白蛋白紫杉醇在食管癌中的使用？

□伍彬 芜湖市第一人民医院肿瘤内科

食管癌是一种常见的恶性肿瘤,近年来,该疾病临床发病率、死亡率均呈现逐年递增的趋势,对患者及其家庭、社会等均带来沉重的负担。近年来,随着化疗药物的不断发展和优化,白蛋白结合紫杉醇作为一种新型抗肿瘤药物因其独特的药代动力学特征和优越的安全性受到越来越多的关注。白蛋白紫杉醇通过利用血浆白蛋白的转运能力,提高药物在肿瘤部位的靶向递送,并减少对正常组织的毒性,展示出良好的临床疗效。

一、白蛋白紫杉醇的临床应用现状

在食管癌临床治疗中,白蛋白紫杉醇已被纳入相关治疗指南的推荐方案,适用于局部晚期及转移性食管癌的治疗,为特定患者群体提供了新的治疗选择。临床研究表明,该药物与其他化疗药物或靶向药物联合使用时,可能增强整体治疗效果,在延长患者生存时间及改善生活质量方面展现出积极趋势。

临床研究显示,白蛋白紫杉醇在特定肿瘤治疗中展现出对肿瘤细胞生长及扩散的抑制作用,为部分患者带来生存获益。该药物在临床试验中观察到可能减少某些化疗相关不良反应的发生,有助于提升患者治疗耐受性和依从性。具体疗效存在个体差异,治疗方案需严格遵循临床指南,在医师指导下进行个体化选择。

白蛋白紫杉醇虽然在治疗食管癌方面有优势,但亦存在部分常见的不良反应。首先,部分患者可能出现皮疹、瘙痒等过敏反应,严重者甚至可能出现呼吸困难、休克等症状。因此,在使用白蛋白紫杉醇前,应进行充分的过敏试验,并做好抗过敏药物以备不时之需。其次,骨髓抑制亦为白蛋白紫杉醇的常见不良反应之一。患者可能出现白细胞减少、血小板减少等情况,从而增加感染、出血的风险。针对该不良反应,需定期进行血常规检查,并根据检查结果调整药物剂量或给予相应的治疗。

二、个体化治疗策略

近年来,随着生物技术的飞速发展,生物标志物在肿瘤个体化治疗中的应用逐渐受到重视。在食管癌的治疗中,生物标志物的检测有助于预测患者对白蛋白紫杉醇等化疗药物的敏感性,从而制订更为精准的治疗方案。

研究发现,部分特定的基因变异或蛋白质表达水平的变化与食管癌患者对白蛋白紫杉醇的治疗反应密切相关。通过检测相关的生物标志物,医务人员可预测患者是否可能对白蛋白紫杉醇产生耐药性或严

全身麻醉对心脏病患者有何影响

□余海权 岳西县医院麻醉科

心脏病作为一类严重危害人类健康的疾病,其发病机制和影响因素一直是医学界研究的重点,近年在医学技术的发展下,手术疗法逐渐被用于心脏病的治疗,因此今天我们就来了解一下全身麻醉和心脏病这对欢喜冤家,虽然对于其他疾病而言,全身麻醉属于一个神奇的存在,但是对于心脏病患者而言,全身麻醉就像是一场刺激的大冒险,心脏这颗小马达可得经受不小的考验,下面就为大家介绍全身麻醉对心脏病患者的影响。

一、什么是全身麻醉

全身麻醉是指通过药物使患者的意识、感觉以及疼痛感知暂时性丧失,从而达到手术或者治疗过程中无痛的状态,在全身麻醉过程中,麻醉药物可以通过静脉注射、吸入以及口服等途径进入人体当中,在与中枢神经系统的作下,使患者处于一种可逆性的无意识状态。它也被医学界称之为“睡神”,一出手就能让患者秒变“无知无觉小天使”,在手术台上安稳睡大觉。

二、全身麻醉对心脏病患者的影响

血流动力学影响

全身麻醉药物进入身体之后,会像一群调皮的小精灵一样在血管当中乱窜,心脏需要不断地努力调整自己的节奏,来应对这些“不速之客”,就好比正悠闲地散步,突然一群小朋友跑过来拉着你一起跳绳,你的心跳能不加速吗?而且,麻醉药物还会影响血管的收缩和舒张功能,这就相当于给血管来了一个“美容 SPA”,血管一放松,血压就可能跟着“溜号”,心脏就更卖力地工作,才能保证血液正常供应。此外一些麻醉药物还可能会引起心率的减慢与血压的下降,因此对于心脏病患者要尤为注意。

心脏负荷增加

全身麻醉会让患者的身体处于一种“深度放松”的状态,但心脏可不敢放松,它需时刻保持警惕,应对可能出现的各种突发情况,比如,手术中的刺激可能会让心脏突然“激动”,就像你在看恐怖片时吓了一跳,心脏“砰砰砰”直跳,这时候,全身麻醉药物就得和心脏来一场“默契配合”,既要让患者保持安静,又要让心脏别太“激动”。

药物相互作用

对于心脏病患者而言他可能正在服用其他药物,而这些药物可能会与麻醉药物产生相互作用,从而影响本身的麻醉效果与患者的身体状况,部分情况下还可能诱发一系列的并发症,例如心肌梗血、

重的不良反应,从而提前调整治疗方案,避免不必要的药物暴露和风险。

医务人员需根据患者特征(年龄、身体状况、基因突变等)制订个性化方案,充分考虑患者的年龄和身体状况,同时深入分析基因突变情况。例如,对于携带特定基因变异的患者,可能为其开展联合治疗方案,以进一步优化治疗效果,将不良反应发生率减少。通过综合考量患者的相关特征并制订个体化治疗策略,可促使食管癌患者的生存率、生活质量提升,同时减小治疗风险,降低副作用发生率。

三、联合治疗策略

在食管癌综合治疗体系中,联合治疗方案扮演着至关重要的角色。临床研究表明,根据基因检测结果进行个体化方案调整,并结合不同治疗手段的协同机制,可能提升整体治疗效果。通过科学组合化疗、放疗、免疫治疗等多种方式,有助于在控制肿瘤进展的同时降低单一疗法的毒副反应。例如,白蛋白紫杉醇与其他化疗药物的联合方案在临床研究中观察到可能增强抗肿瘤活性,并延缓耐药现象的发生。此外,针对特定分子标志物的靶向治疗与免疫治疗联合策略,为部分患者提供了新的治疗选择。医务人员需遵循临床指南,持续探索优化联合治疗方案,力求为患者制订个体化的治疗计划,改善预后和生活质量。

四、用药方案的优化

在食管癌的治疗过程中,用药方案的优化同样至关重要。通过对患者个体差异的深入分析,医务人员可制订出更为精准的用药策略。包括对药物剂量的调整、给药频率的优化以及药物组合的选择等。此外,随着新药的不断涌现和临床研究的深入,医务人员也需要不断更新用药知识,将最新的研究成果应用于临床实践中,以提高食管癌患者的治疗效果和生活质量。

五、结论

随着医疗技术的发展和临床研究的推进,食管癌治疗策略持续更新。白蛋白紫杉醇作为一种新型化疗药物,在食管癌的临床使用研究中显示出一定的治疗效果和安全性。基于个体化治疗原则和联合治疗方案,医务人员可依据患者的基因特征、临床分期及身体状况等综合因素,制订更具针对性的用药计划。通过科学规范的治疗方案调整,力求在控制疾病进展的同时,提升患者生活质量。具体治疗方案需严格遵循临床指南,在充分评估患者个体情况后确定。

糖尿病人生活护理的注意事项,你都了解吗？

□刘雪 安徽省广德市中医院十四病区内分泌科

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,长期高血糖可能导致许多并发症,影响患者的生活质量。糖尿病的管理不仅仅依靠药物治疗,患者的日常生活护理至关重要。合理饮食、适量运动、定期血糖监测以及良好心理调适都能够帮助糖尿病患者更好地控制病情,避免并发症的发生。下面将为大家介绍糖尿病患者日常生活中的护理注意事项。

一、饮食管理

(1)**定时定量:**糖尿病患者应该按时进餐,避免长时间空腹或过度饥饿。通常建议每天三餐加两次零食,保证饮食均衡。

(2)**合理选择食物:**糖尿病患者应选择低糖、低脂肪的食物,减少精制糖和高 GI(血糖生成指数)食物的摄入,例如:选择全谷类食物、蔬菜、豆类等富含膳食纤维的食物,这些食物能帮助控制血糖水平。

(3)**控制碳水化合物摄入量:**碳水化合物是主要影响血糖的因素,因此要合理控制碳水化合物摄入量,可以通过计算食物的碳水化合物含量来控制总摄入量。

(4)**增加膳食纤维:**膳食纤维有助于缓慢释放血糖,避免血糖快速升高。建议多吃新鲜蔬菜、水果(尤其是低糖水果)、全麦面包和粗粮等富含纤维的食物。

(5)**少量多餐:**对于一些糖尿病患者,建议一天多吃几次,但每次摄入食物的量不宜过大,这样有助于血糖稳定,不容易发生剧烈波动。

二、血糖监测

血糖监测是糖尿病患者日常管理中的核心内容,通过定期监测血糖水平,患者可以及时发现血糖波动,调整饮食、运动和药物的使用。(1)定期自测血糖:糖尿病患者应根据医生的建议定期进行血糖自测,尤其是在饭前、餐后和睡前进行监测,以了解血糖变化情况。(2)掌握正常血糖范围:正常的空腹血糖一般在 3.9mmol/L-6.1mmol/L 之间,餐后 2 小时血糖应低于 7.8mmol/L。血糖水平高于这些范围可能提示血糖控制不佳。(3)记录血糖变化:建议糖尿病患者使用血糖记录本或应用程序记录每天的血糖值,便于医生评估血糖控制情况并作出调整。

三、药物治疗

(1)**按时服药:**糖尿病患者应按医嘱按时按量服药,避免漏服或自行调整药物剂量,药物治疗需要根据患者的血糖水平和医生的建议来调整。

(2)**了解药物的作用和副作用:**患者应了解所用药物的作用机制以及可能出现的副作用。如果口服药物时可能会出现低血糖症状,则使用胰岛素时要注意注射部位的变化等。

(3)**避免自行停药:**一些患者可能会因为血糖控制良好或出现不适而自行停药,但这会导致病情反复,甚至引发并发症。因此,停药或调整药物需要在医生指导下进行。

四、运动管理

(1)**选择合适的运动:**糖尿病患者可以选择散步、游泳、骑自行车等有氧运动,避免剧烈运动引起血糖大幅波动。运动时,建议先进行热身,逐步增加运动强度。

(2)**运动时间和频率:**每天进行至少 30 分钟的中等强度运动,每周 5 天以上。运动最好安排在餐后 1 小时-2 小时进行,以避免低血糖。

(3)**注意监测血糖:**在运动前后,尤其是饭前和运动后要监测血糖,以确保运动不会引起低血糖反应。如果血糖过低,建议及时补充一些含糖食物。

(4)**避免剧烈运动:**一些患者可能因为并发症(如眼底病变、心血管问题等)而不能进行高强度运动,因此运动前应咨询医生的意见。

五、心理护理

(1)**保持积极心态:**患者应保持乐观的心态,正确面对糖尿病,树立信心。积极参与糖尿病的管理,不仅能提高生活质量,还能减轻病情带来的压力。

(2)**寻求社会支持:**糖尿病患者可以通过加入糖尿病患者群体或寻求家庭成员的支持,获得情感支持和

帮助。交流分享治疗经验可以减少孤独感,提高治疗依从性。

(3)**减轻压力:**心理压力过大可能导致血糖波动,因此患者应学会放松自己,进行一些放松活动,如冥想、深呼吸、瑜伽等。

六、体重管理

(1)**健康饮食,控制热量摄入:**糖尿病患者应保持适当的体重,避免过度节食或暴饮暴食。控制摄入热量的同时,保证营养均衡。

(2)**保持理想体重:**根据患者的身高、年龄、性别等因素,制订合理的体重目标,并通过饮食和运动来逐步实现。

七、预防并发症

(1)**定期检查:**糖尿病患者应定期进行眼底检查、肾功能检查、足部检查、心电图检查等,及时发现并发症的早期症状。

(2)**保护足部健康:**糖尿病患者容易出现足部神经病变,因此要定期检查足部,保持足部干燥,避免伤口感染。

糖尿病的管理不仅仅依靠药物治疗,还需要合理的饮食、规律的运动、良好的心理状态以及对并发症的有效预防。患者在日常生活中要注重自我管理,定期监测血糖,并在医生的指导下调整治疗方案。相信通过科学的生活护理,糖尿病患者可以改善生活质量,更好地实现健康充实的生活目标。

在精神疾病康复过程中,家庭支持的重要性有哪些体现？

□郑芳 首都医科大学附属北京安定医院芜湖医院(芜湖市第四人民医院)

多发生于重大创伤事件后,患者常重现创伤情景,伴随闪回、梦魇和情绪麻木,严重影响其正常生活和社交活动。

二、精神疾病康复过程中家庭支持的具体体现

情感抚慰

当患者身处情绪低谷、孤立无助时,家庭成员的情感支持能够带来莫大的心理安慰。一方面,家人可以通过耐心倾听患者的心声,给予他们一个情感宣泄的出口,让患者感到自己是被倾听、被理解的,从而缓解内心的不安与恐惧。另一方面,家人还可以通过简单的鼓励、微笑和真诚的赞扬,帮助患者在面对自我怀疑时逐步恢复信心。当患者陷入悲观情绪时,家人可以主动陪伴他们散步,通过与大自然的接触让他们放松心情;或者在患者焦虑不安时,通过一起观看一部轻松愉快的电影,让他们短暂摆脱紧张和压力。每天一次轻松的交谈、一个关切的问候、一顿热气腾腾的家常菜,都是情感抚慰的重要方式。

生活照料

家庭成员可以通过科学安排患者的作息时间,确保他们每天按时起床、用餐和休息,帮助患者建立起一个规律而健康的生活模式。充足的睡眠和合理的饮食结构能够显著改善患者的体质,而体质的提升反过来

又能减轻心理压力,使患者更能专注于治疗和康复。家人还需要协助患者完成日常的个人卫生管理,保持整洁的外表和干净的居住环境,这些细节看似简单,却对患者的自我认知和生活满意度有深远影响。比如,干净的衣物、舒适的房间会让患者感到被重视和关怀,从而提升自我形象感知,减轻羞愧或低落情绪。家人还可以根据患者的身体状况和心理状态,安排适当的简单家务任务,让患者重新体会到劳动的意义,找回成就感与自我价值感。

治疗配合

在心理咨询或康复训练中,家人可以参与到家庭治疗中,与心理咨询师一起探讨病情的家庭背景因素,找出导致患者心理问题的潜在家庭动态,并共同制订调整策略。家人的支持还体现在日常治疗配合上,如提醒患者按时服药,陪伴患者定期复诊,或是协助记录患者的情绪变化和行为反应,为医生的治疗调整提供重要依据。家人可以帮助患者积极参与社会支持项目,比如鼓励患者加入互助小组或社区康复活动。在这些活动中,患者不仅能获得专业人士的指导,还能与其他康复者交流经验,从中汲取更多的心理力量。

情感抚慰

患者可能在初期获得了明显的

情绪改善,但当面对长期的复发风险和生活压力时,仍需要家人的持续支持来保持心理的稳定。家人需要在患者情绪反复波动时展现出更大的耐心和包容性,即使面对极端的情绪化反应或暂时的情绪退缩,也要继续用关怀与理解去化解。通过建立一种长期、稳定的情感联结,家庭可以为患者提供一个安全的心理避风港,让他们在面对外界刺激或挫折时,始终知道自己是无条件接纳的。长期的情感支持不仅能帮助患者更好地调节情绪,还能增强他们对家庭和社会的重新联结能力,逐步恢复社交功能和自信心。在这种稳定而温暖的情感关系中,患者能够更积极地面对生活挑战,逐步重建心理健康,迈向更加充实、幸福的生活状态。

总的来说,温暖的家庭环境,关爱的目光和不离不弃的鼓励,可以帮助患者重建信心,让他们相信自己有能力战胜疾病。家人不仅是最靠近患者的人,更是他们情感的港湾和生活的依靠。

