

肾结石不疼是痊愈了？

错！可能是石头变大了



肾结石发威疼起来能要人命。但不再疼的肾结石是不是就没事？别大意，结石病情轻重与疼痛并不成正比。随着结石的逐年增大，病情可能在不知不觉中加重。小小石头怎么会有这么大威力？请北京大学人民医院泌尿与碎石中心主任医师许清泉来聊一聊肾结石。

本版图片来自网络

对结石置之不理 或引起肾衰竭

肾结石，是一种泌尿系统结石疾病，临床上非常多见，就是俗称的石头长在了肾脏里，包括输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。肾结石疼痛，通常是结石梗阻尿路，致使输尿管平滑肌痉挛，出现绞痛。

许清泉介绍，肾结石疼痛多表现为钝痛或绞痛，常位于肋脊角、腰部或腹部，多呈阵发性，通常被称为肾绞痛。急性发作时，严重者感觉如刀割。一般情况下，如果病人疼得在地上打滚，异常痛苦，脸色惨白冒冷汗，应该立即解痉止痛。此外，由于石头损伤肾脏或输尿管，患者往往伴有镜下血尿或肉眼血尿。

对于肾结石，如果不积极治疗，很可能引起尿路感染。长期的肾结石可能还会导致尿路狭窄、尿路梗阻、尿路感染等，进而发展成肾积水、肾功能衰竭，甚至最终走向尿毒症。

结石含有大量钙质，不管是腹部B超还是CT，都能轻易发现。专家表示，除结石大小在5毫米以下的，可采取解痉止痛药物+大量饮水适度运动的保守治疗外，大部分肾结石主要有三种治疗手段。即体外冲击波碎石、经皮肾镜手术、输尿管镜手术。

其中，体外冲击波碎石，顾名思义是在体外，利用电震波发生器产生高压将结石崩解成细沙粒状，随尿液排出体外，适用于输尿管各段结石及肾内结石，结石大小不超过2厘米。

疼过的结石变安静 未必是好事

肾结石不发作时，患者跟正常人一样。但不疼，却不代表没

事，结石病情轻重与疼痛并不成正比。

肾结石初期，大多数患者都不会出现明显症状。但随着结石的不断增大、增多，长期刺激肾脏黏膜，就会出现炎症、感染等情况。加之长久的结石堵塞，输尿管积水扩张，继而还会出现肾功能受损，甚至肾脏萎缩，功能受损等。有些患者还可能因长期刺激，导致肿瘤的发生。

疼过一次，后来不疼，就不用管了？专家介绍道，临床有近一半的患者持有这种心态。其实，不疼并不代表结石已经排出，随着长久的阻塞，输尿管因积水而扩张，疼痛感反倒减轻了。像这样“安静”的肾结石，坑了不少病患。

专家提醒，痛过一次不再痛的结石患者，并不意味着好了，随着结石的逐年增大，病情可能在不知不觉中加重。

因此，出现肾结石的患者，一定要定期复诊和治疗，确保没有结石并发症发生。

这些坏习惯 让石头生出来

肾结石是由晶体(草酸钙、磷酸钙、磷酸氢钙、尿素)和基质(氨基己糖等蛋白质)组成。肾结石的形成是由于某些因素造成尿中晶体物质浓度升高或溶解度降低，呈过饱和状态，析出结晶并在局部生长、聚积，最终形成结石。

肾结石发病人群比较广泛。近年来，随着生活水平的提高，越来越多的年轻人也难逃此劫，什么原因？从结石的成分就不难看出，它与生活习惯息息相关。贪吃、不爱喝水、不喜运动、常饮浓茶咖啡等，可能诱发结石病。

摄入过多草酸 约67%的肾结石源于草酸钙，因此，经常

吃谷物、浆果、绿叶菜、咖啡等草酸盐含量高的食物，草酸很容易沉淀在尿液中。专家指出，草酸本身对健康影响不大，但结石高危人群要限制摄入。例如，有肾结石家族史、肥胖、甲亢、痛风、尿路感染、梗阻、长期卧床等人群。

不爱喝水的人 由于工作忙或者本身就不爱喝水，导致全天饮水量不足，造成排尿量减少、肾脏尿液浓度增高，容易析出结晶，增加结石形成的风险。专家指出，多喝水是肾结石最简单、最确切、最有效的预防手段，“大量喝水有助于稀释尿液，使得尿液中的钙离子和尿酸等物质不会过于饱和，防止形成尿液中的结晶和肾结石。”

喜食油腻的人 随着生活条件越来越好，大鱼大肉、啤酒、油炸辛辣等口味重的各种高嘌呤美味让人流连忘返、爱不释手，高油脂、高糖、高盐不仅因脂肪量超高，减少肠道中的可结合钙，增加尿钙诱发结石；肉制品还可增加体内尿酸，降低柠檬酸水平，导致尿酸浓度升高超过体内平衡量，解析出结晶核，增加患肾结石的风险。专家指出，合理饮食很重要，因60%结石患者体内缺乏柠檬酸，可适量摄入柑橘类水果或无糖添加的橙汁、柠檬汁、青柠汁等补充柠檬酸；50岁以上人群建议多吃含钙食物。

懒得运动的人 不少人伏案工作整天长时间坐着，严重缺乏运动，加之肥胖，会增加患肾结石的风险。专家建议，工作期间定时起来走动，并根据自己的年龄和体质情况，选择适合的锻炼方式，肥胖症要适度减肥。

(作者：钟艳宇 北京大学人民医院)

来源：北京青年报

服药一日三次啥意思？

正确的饭前、饭后服药时间分别指的是饭前、饭后半小时至40分钟进行药物的摄入。空腹服药指的是饭前一小时或者是两餐之间。此外，晚上或睡前服药也是空腹服用。

一天3次、一天两次这种说法指的是服药频次。一天3次从严格意义上说需要每8小时服用一次，但有的药品可以按早中晚吃饭的时间服用。一天两次如果没特殊要求是饭前饭后或空腹，一般是上午下午各一次。一天一次的服药要求只要每天固定时间服药。不要对服药时间要求太精准。

面对漏服药物的情况，如果发现的时间在应服药的两小时以内可以马上补服。对一些长效的制剂到底应不应该补服，应该去询问药师和主治医生。有人发现漏服，等下一次服药时想要通过服双倍的剂量把上一次的补回来，这种做法非常不可取。医生特别提醒：在门诊过程中，如果不懂该何时吃药，可以多追问医生几句，就能解决这种不知所措的情况。来源：生活晚报

短期内增多增大 当心老年斑癌变

76岁的王大叔从前些年开始，手背和面部出现了不少老年斑，因为数量不多没在意，最近半年，发现老年斑增长很快，不少斑在变大，需要治疗吗？

专家指出，老年斑是临床常见的良性皮肤病变。一般认为，除年龄和先天遗传因素外，老年斑的发生还和很多因素有关，如摄入脂肪过多、抗氧化物质(如维生素E)过少等，其实，导致老年斑的首要原因是紫外线的过度照射。老年斑早期表现为小而扁平、分界清楚的色斑，表面光滑，呈褐色，后期病变会逐渐增大、增厚。病程通常进展缓慢，损害部位可向周围扩大，但也可融合成大块，不会自己消退。很多皮肤癌和老年斑很像，老年人的疾病鉴别能力弱，很多人选择在小诊所进行祛斑治疗甚至偏方治疗，因此耽误了治疗时机。一旦老年斑短时间内突然增多、范围迅速增大、颜色突然变深，并伴有瘙痒、疼痛，有可能是癌变信号，要尽快就诊。

来源：老年生活报