

保健>

牙疼一定要“抽”牙神经？  
不一定！

13

养生>

@花粉过敏的小伙伴  
花粉症防护指南,请收好

14

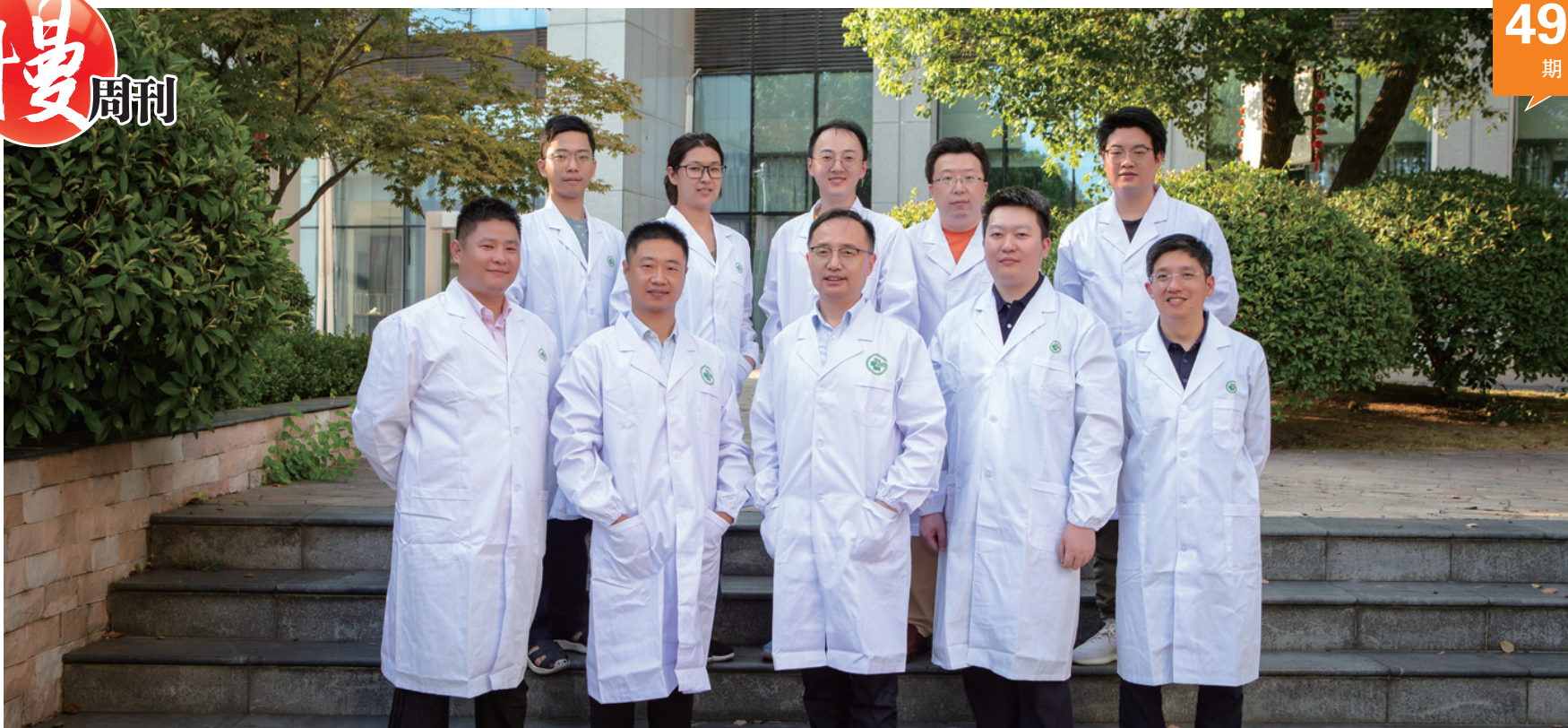
健康>

正确识别  
睡眠误区

15

慢周刊

497  
期



本版图片由市中西医结合医院提供

# 春光正明媚,“石”在惹人烦

你知道吗? 纯素食、不当补钙也会引发泌尿系统结石

本报记者 杨冷

“只有水喝得少,才会得肾结石”“结石只要不发作、不疼,就不用管”“得了泌尿系统结石,治疗只能用体外碎石”……春暖花开时,与人们活动量一同增加的,还有因为泌尿系统结石发作,到各家医院就诊的患者。如今,虽然人们对这种常见疾病的了解有所增加,但仍存在一些认识误区。

“所有的泌尿系统结石统称为尿石症,肾结石往往在肾脏中形成,较小的肾结石掉入输尿管即为输尿管结石,再自下排入膀胱或尿道,便称之为膀胱结石或尿道结石。”市中西医结合医院泌尿外科主治医师贾跃军介绍,尿石症在每个季节都有可能发作,但在春秋两季,由于人们的活动量有所增加,小结石更易从肾脏下落。因此,患者会有所增多。其中,除了先天代谢异常人群,绝大多数尿石症患者的年龄集中在30-50岁。

记者了解到,市中西医结合医院泌尿外科接诊的所有患者中,尿石症占比过半,每天大约有20人,患病人群呈现出“重男轻女”的特点,尤其是从事重体力活动、饮水少、好烟喜酒的男性,更受尿石症“青睐”。贾跃军说,泌尿系统结石的形成,主要与人体代谢异常有关,比如钙质摄入过量就是常见因素之一。贾跃军说,补钙不当导

致的肾结石多见于老年人群,多因摄入钙量超过肾脏吸收上限,造成肾脏重吸收障碍,久而久之,形成结石。

每年体检季,“肾结石”“尿道结石”“肾结晶”成为不少体检者的新增健康问题,也正因为这些提示较为常见,而且患者当时并无明显症状,也不影响正常生活,很多人就抱着“能拖则拖”的心态,将体检报告束之高阁。对此,贾跃军表示,尿石症一旦发生,会破坏泌尿系统环境,任其反复发作,会导致肾脏功能损伤,甚至肾功能衰竭。如果在发现之初就能通过饮食、药物进行调养,是完全可以自排的。

贾跃军说,人体的输尿管长度大约25厘米,其中管径最细处0.4厘米左右,理论上来说,对于直径小于0.4厘米的结石,除了少数先天性输尿管解剖异常的人群,绝大部分患者可以通过药物、运动等方式促进自排,成功概率在89%左右;直径0.4-0.6厘米的结石,也有50%的概率可以自行排出;而对于直径超过0.6厘米的结石,自排可能性不足10%,需要及早进行干预。

不过,无论是生活干预还是临床治疗,关于溶石、碎石的方法五花八门,常见的有喝碳酸饮料、喝柠檬汁、体外碎石等。这些方法靠谱吗?

“喝碳酸饮料的确可以起到一定的溶石效果,但是这种

方法容易导致饮用者肥胖,而肥胖又是结石的一个高风险因素,因此,并不推荐。”贾跃军说,按照泌尿系统结石成分来分,其中60%是草酸钙结石、20%是草酸钙结石和其他结石的“混合体”。对于草酸钙结石的析出,溶石效果最好的是枸橼酸,柠檬中含有大量枸橼酸,尿石症患者可以适当多喝一些。此外,维生素C经身体代谢以后会形成草酸,增加结石形成概率,所以要避免食用一些维生素C和草酸含量较高的食物,比如菠菜、咖啡、橙子等。

如果患上尿石症,是不是只有体外碎石这一条路可走?贾跃军介绍,位于输尿管每一段的结石排出率是不同的,同样大小的结石,上段自行排出率小于下段。以往受限于技术,泌尿系统上段结石都要做切开取石,患者损伤大、恢复慢,住院时间长、费用高。随着泌尿外科诊疗技术的发展和进步,目前已经可以从输尿管这一自然通道进入,通过输尿管硬镜、输尿管软镜及经皮肾镜等微创无创技术对结石进行处理,治疗成功率远超传统手术方式。据了解,市中西医结合医院是我市最早单独设立泌尿外科的医院,目前为江苏省中医重点专科、镇江市泌尿疾病临床研究中心。近年来,在科主任冯瑞的带领下,泌尿外科诊疗技术不断发展,全面开展体外冲击波碎石、腔镜下碎石

等各项治疗技术,微创手术率已经达到95%以上。

尿石症早发现早治疗固然重要,但在生活中,也应多加注意,才能尽量避免结石找上门。比如健康人群每天饮水量不少于1.5升,结石高发人群不少于两升;适当运动,避免肥胖;科学补钙,钙片需搭配维生素D同服等。此外,长期吃素容易增加草酸析出,大量摄入

蛋白质也会增加结石风险,所以饮食结构上,要荤素搭配,增加钙的结合吸收,减少游离钙的形成,以减少尿酸析出。

贾跃军提醒,即便没有任何相关症状,也要定期体检。建议30岁以上人群每年体检一次,体检项目包括双肾超声、尿检等,一旦发现异常,及时就医、诊治。

