烦人的“小石头”

结石虽不是不治之症,疼起来却要命。首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长张能维告诉记者,由于发作痛、危害大、易复发,尿结石、胆结石和胃结石这三块“小石头”,困扰着几亿国人。

尿结石:慢性的更可怕

据统计,我国尿结石发病率为1%~5%,南方地区高达5%~10%,且以男性居多。据介绍,疼痛和血尿是尿结石最常见的临床表现。如输尿管结石急性发作时,会出现剧烈的肾绞痛,常大汗淋漓、恶心呕吐,但不会危及生命。反而是无明显疼痛的慢性结石,会带来长期梗阻、感染,逐渐损伤肾脏功能,最后导致脓毒血症、败血症或尿毒症。

“一般来说,长了小于4毫米的肾结石,可通过多喝水、多运动等生活方式进行排石;小于7毫米的肾结石,需要药物治疗结合生活方式调整进行排石;难以排出的结石,则需要手术治疗。”上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿系结石诊治中心主任陈奇强调,治疗时,患者要摒弃一些错误观念:

错误一:限制钙的摄入。其实,尿结石主要是草酸摄入过多,防治的关键是限制菠菜、豆类、葡萄、茶、橘子、番茄、土豆、竹笋等高草酸盐食物的摄入。

错误二:不痛的尿结石不用治疗。结石逐渐增大后,基本上不再移动,不会导致疼痛,却能使肾功能完全丧失。另外,结石的长期慢性刺激,有可能诱发肾脏肿瘤。

错误三:盲目相信小广告。很多人觉得体外碎石和溶石治疗快捷、方便,因而盲目追捧。患者在选择治疗手段时,最好听从医嘱,别轻信小广告,盲目使用。

胆结石:三高食物是祸首

“我国约有7%的人正经受胆结石之苦,其中,女性明显多于男性。”中南大学湘雅医院普通外科、胰腺胆道外科主任医师黄耿文介绍,不良饮食、缺乏运动等因素导致胆结石的发病率呈上升趋势。如吃过多高脂、高糖、高胆固醇食物,导致胆汁中的胆固醇过多,从而析出形成结石。进食不规律,造成胆汁淤积,也为结石的形成创造了条件。此外,不注重卫生、滋生蛔虫等寄生虫病也会诱发胆结石。

胆结石不及时治疗的话,会引起胆囊、胆管的慢性炎症,诱发胆囊、胆管癌变。黄耿文介绍,不少人存在以下误区,从而耽误了治疗:

误区一:小的或单个胆囊结石不用治疗。这是非常错误的观点,小结石易卡在胆囊管或掉入胆总管,诱发急性胆囊炎等并发症。胆囊结石达到3厘米以上必须手术;胆囊结石合并胆囊息肉,需手术治疗;胆管结石易引起胆管梗阻、炎症,需手术治疗。

误区二:溶石治疗和体外碎石取代手术。不少患者对“切除胆囊”心存恐惧,总想选择保胆的治疗方法。但治疗胆囊结石,只取出结石,不切除病灶,日后易复发。

胃结石:老年人最应当心

“草酸多了,长肾结石;胆固醇多了,长胆结石,这都是消化和营养太‘好’所致。但胃结石却是因为消化太‘差’。”张能维解释道,比如吃了柿子、黑枣、山楂等鞣酸过多的食物,或误食毛发、衣物纤维等,在胃酸的作用下生成一些不溶于水的沉淀物,与果胶、食物残渣胶合在一起,从而凝结成石。

胃结石的危害远小于尿结石和胆结石,其主要症状是胃胀不适,但有些胃结石达到十几厘米时,就会压迫胃壁,引起溃疡、出血,甚至穿孔和恶变。胃结石的发病率呈逐年递增趋势,老年人群中更为明显,这是因为老年人胃部蠕动、排空缓慢等原因。

有传言说可乐中的二氧化碳和磷酸能使胃结石越来越小。张能维强调,这不符合科学依据,可乐中的二氧化碳气体属于游离状态,磷酸含量很少,对于结石的溶解能力微乎其微。如果结石不太大,症状也不明显,建议服用食物碱、苏打水促排。

(据《生命时报》)

一天六七杯咖啡关联长寿?

美国国家癌症研究所一项研究显示,常喝咖啡关联延年益寿,哪怕一天喝上七八杯。

研究人员分析英国生物医学库中近50万人的数据,了解他们每天饮用咖啡包括低因咖啡的杯数、整体健康状况、受教育程度、吸烟和饮酒习惯,还采集他们的脱氧核糖核酸(DNA)样本。随访10年间,大约1.4万人去世。

在2日出版的《美国医学会杂志·内科学卷》刊载的论文中写道,研究对象饮用的咖啡杯数越多,随访10年间死亡风险越低。风险降低程度随着咖啡饮用量、咖啡因含量以及咖啡是速溶还是研磨而略有变化。总体而言,与不喝咖啡的研究对象相比,每天喝一杯的人死亡风险降低8%;每天喝6至7杯咖啡的研究对象死亡风险降低最多,达到16%;每天喝咖啡超过8杯,死亡风险降低14%。

美国趣味科学网站援引论文主要作者埃丽卡·洛夫特菲尔德的话报道,低因咖啡也关联长寿“意味着咖啡中除咖啡因外,多种其他成分可能起作用”。

先前多项研究显示,适量饮用咖啡有益健康。多种健康饮食指南建议,每天饮用咖啡别超过4杯。而这项新研究显示,即便超出4杯,可能仍有健康益处。不过,洛夫特菲尔德提醒,这一观察性研究的结果并不意味着人们可以无节制地喝咖啡,因为还没有足够证据显示可以修改饮食指南。

(据新华社报道)

喝绿豆汤要节制

盛夏时节,不少人都喜欢喝一碗凉爽解暑的绿豆汤。可是,并非所有人都适合饮用绿豆汤。最近,福建中医药大学附属医院收治了一位喝绿豆汤“胀肚子”的患者。

陈淑娇主任医师问诊后发现,每到夏季,廖女士都有熬绿豆汤给家人饮用的习惯。但就在前一个星期,廖女士在下雨天回家后喝了碗绿豆汤就感觉胃有点不舒服,晚上还拉肚子,对此廖女士也没当回事。连着几天,廖女士不仅每次喝绿豆汤胃难受,甚至连吃饭都没了食欲。

绿豆性寒,这是引发食积症状的主要原因,廖女士饮用绿豆汤过多损伤了脾阳。建议廖女士进行中药调理的同时,要从日常饮食等方面进行多方调理。因此,夏日成人一周喝绿豆汤2到3次,每次一碗为最佳。还要注意的是,绿豆汤空腹饮用会对脾胃造成伤害。另外,女性经期、寒凉体质者、虚弱体质者尽量不要喝绿豆汤,孕妇也需在医生指导下饮用。

(据新华社报道)

看固定医生 降低早逝风险

英国一项研究显示,固定找同一名全科医生看病有助降低早逝风险。

全科医学院前院长丹尼斯·佩雷拉·格雷在最新一期《英国医学杂志·公开》期刊上发表报告,依据对22项以往研究的综合分析得出这一结论。这些研究中的一项显示,找固定医生看病最高可降低53%早逝风险。

格雷说,“如果一名患者认识和喜欢一名医生,患者会更愿意向医生提供更多信息和说出忧虑,而对陌生医生不太会这样做”,看固定医生“事关医疗质量”,好处堪比一些治疗手段。他说,患者向医生提供更多信息有助于医生做出正确诊断并提出有针对性的治疗方案。而且,“看固定医生的患者更可能接纳医生建议”。

格雷借英国《泰晤士报》呼吁英国国家医疗服务系统(NHS)认识到固定医生的价值,不要让有固定患者的全科医生转岗做夜间和周末接诊医生。

全科医学院副主席卡米拉·霍索恩认为,找固定医生看病虽好,却难以普及,因为“全科医疗面临着资源和劳动力短缺压力……等着看专属全科医生可能迫使患者等待更长时间”。

(据新华社报道)

分类广告
收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700
声明公告
遗失声明
注销公告
通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

招商加盟
诊所招商 回民区社区卫生服务站门诊部寻合作18547102891

单位招聘
聘退休医生,不坐诊,不坐班,专业年龄不限有因师证13358773588
聘男女特卫协助交警特警工作,劳务派遣制3679985
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001
鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4780元/人起
鄂尔多斯直飞乌兰巴托5日游 4280元/人起
呼市直飞台湾环岛8日游 3780元/人起
呼市直飞台湾环岛8日亲子游 4980元/人起
0471-6967924 6297729
地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话:0471-4608315

内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001
呼市直飞曼谷包机8日游 3380元/人起
呼市直飞曼谷8日亲子游 4980元/人起
呼市直飞普吉岛包机8日游 3680元/人起
呼市直飞普吉岛8日亲子游 5280元/人起
0471-6967924 6281101
地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话:0471-4608315

房产销售
处理顶账房 二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938
出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455
老年公寓

出租转让
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910
高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174
公告声明
●尹芳遗失辛家营村回迁证一份(原房屋坐落辛-069)10号楼东单元B2西户8房,编号1543,声明作废。
●修思齐遗失文职干部证,编号武字第0399739声明作废。
●赛罕区日立变频中央空调专业店遗失银行开户许可证,核准号J1910016531901;账号811560101330020607 4;开户银行:中信银行呼和浩特如意支行,特此声明。
●张伟遗失内蒙古国太房地产开发有限责任公司开具购买华侨新村10号楼公寓8层19号购房合同,声明作废。