

# 体内结石大多是“吃”出来的

“结石”，是从患者体内取得的“石头”。在医生看来，人体内的“石头”大多是“吃”出来的，营养太好或太差都容易得结石病。

## 长期吃素或引发肾结石

这些年，全国各省市泌尿外科接诊的肾结石患者不在少数。这其中，有不少是因吃素导致的，许多患者几乎顿顿离不开豆腐、青菜。

“营养太差，体内也容易长‘石头’。”浙江温州市人民医院泌尿外科医师黄

来剑解释，长期吃素，血液中的草酸含量会升高，容易在肾脏中形成草酸钙结石。

遇到肾结石患者，泌尿外科专家经常会抛出两个问题：“你是不是喜欢吃豆制品？”“你是不是不爱喝水？”这是因为豆制品里面含有很多钙质，多吃容易引起结石；加上不爱喝水，就无法促使钙质从体内排出，从而引发肾结石。

## “三高”食物是胆结石祸首

“通常，胆结石偏爱肥

胖的人，经常摄入高脂肪、高胆固醇的人群更容易患上胆结石。”甘肃银川市第一人民医院肝胆外科副主任医师杨路介绍，高胆固醇饮食容易使血脂水平过高，胆固醇也会随之升高，而胆汁中胆固醇的浓度一旦饱和，便容易诱发结石。

生活中，有些人酷爱吃甜食，或摄入过多含糖量高的食物，也会增加患胆结石的风险。

## 有些水果会诱发胃结石

老年人的消化功能

变差，因此最应该防范胃结石。郑州中心医院消化内科医师杜晓林说，老年人胃部蠕动、排空缓慢，致使食物在胃部停留时间长，如果空腹食用柿子、山楂、黑枣等食物，就会令胃结石患病风险增加。

“当然，这不是完全禁止老年人吃这些水果。”杜晓林说，吃柿子等水果时，首先注意不要空腹，每次吃一两个即可。其次，牛奶、豆浆、虾等高蛋白食物也最好别和柿子一块吃。此外，吃完这些水果后不

能饮用过多热水，以免加快胃石的形成。

## 结石最爱这些“错误吃法”

正因为结石大多是“吃”出来的，所以日常生活中就应该避免一些错误吃法。

不吃早饭。不吃早餐也是胆结石的诱因之一。

中饭只吃蔬菜沙拉。草酸盐存在于菠菜、苋菜、甜菜等绿叶蔬菜中。当体内草酸盐含量过高时，会在尿液中浓缩结晶形成结

石。平时吃蔬菜沙拉可选择食用草酸盐含量较低的蔬菜，如紫甘蓝和花椰菜等。

饭后常喝红茶。红茶也是草酸盐的一个主要来源，它会在尿液中聚集起来，形成肾结石。

晚饭吃太晚。人体排钙高峰一般在饭后4小时左右，如果晚餐食物中含钙过多，或者晚餐时间过晚，就会出现排钙高峰到来时人已困乏入睡的局面，从而使排钙不畅或中断。

（据《钱江晚报》《银川日报》）

## 甲减用药不能跟着感觉走

甲减(甲状腺功能减退症)是一种需要终身服药治疗的慢性病。临床中，常听到患者抱怨：一直吃左甲状腺素都挺好，最近有时头疼、心慌、出虚汗，是不是用药时间长了，出现副作用了？

甲减治疗中，单凭心悸、乏力等症状不能判断是不是跟服药有关系，必须通过复查甲状腺功能来明确。因为左甲状腺素服用剂量至少要稳定2周时间，体内的激素水平才趋于稳定，所以复查时间最好安排在左甲状腺素剂量稳定服用2周后进行。

规律复查是甲减治疗的基本条件，要求补充左甲状腺素治疗的初期每间隔4~6周测血清促甲状腺激素和血清游离甲状腺素，治疗达标、剂量稳定后需要每隔6~12个月复查一次。此外，当患者出现体重大幅变化，或患有其他疾病特别是服用其他药物时，也应主动复查。（据《大河健康报》）

## 骨科医生教你如何减重

作为运动医学专业的医生，浙江医科大学二院骨科副主任医师沈炜亮有着20多年的运动经验，他身材魁梧挺拔、精气神俱佳。在他看来，锻炼就是最好的保健品。

将锻炼变成日常习惯。因为作息不规律，加上饮食过于随意，沈炜亮曾胖到83公斤。2015年，沈炜亮开始减重。上午，他选择慢跑去实验室，完成工作后，去健身房锻炼一小时。同时，他还严格控制饮食。一日三餐的组成为：早餐是牛奶、麦片；午餐为蔬菜加主食；晚餐为一块肉、2两米饭、一盘蔬菜。平时锻炼后，会添加一个鸡蛋、一杯牛奶，再吃点番茄等蔬菜。一年下来，他减到了67公斤，还练出了一身腱子肉。

“社区健身器材也能派上大用场，如玩单杠，掌心朝前的引体向上能锻炼背部，掌心朝后的引体向上能锻炼二头肌。”沈炜亮说。

走路时别使劲甩手。在门诊中，沈炜亮发现，不少爱走路的人出现了肩袖损伤的情况。每次，沈炜亮总苦口婆心劝门诊病人，走路时不要做前后大幅度甩手的动作，“每甩手一次，就是对肩袖的撞击。很多人肩袖撞击后，就有可能存在局部损伤，但感觉不出来，积累到一定时间，稍微一用力，如晒被子时用力一抖，就有可能出现肩袖损伤”。

“运动要做到上、下半身协调。”沈炜亮解释，喜欢爬山的人，膝关节磨损较厉害，建议增加上半身运动；喜欢游泳的人，肩袖存在局部撞击，那么建议增加跑步、快走等运动。（据《快乐老年报》）



### 孩子出现犬吠样咳嗽当心急性喉炎

3岁的乐乐有点流鼻涕，乐乐爸以为给他吃感冒药就没事了，没想到后半夜乐乐开始咳嗽，像犬吠一样，进而不能发声，像被掐住了脖子。乐乐爸连忙抱着孩子去医院，乐乐最后被诊断为急性喉炎、Ⅲ度喉梗阻。

河南省儿童医院耳鼻喉头颈外科副主任许莹介绍，急性喉炎是由病毒或细菌感染引起喉部黏膜急性弥漫性炎症，此病多见于婴幼儿。患儿喉部易充血、水肿，进而出现喉梗阻。

急性喉炎其实和感冒一样，都是因病毒或细菌感染引起发炎。急性喉炎起病急、症状重，临床以犬吠样咳嗽、声嘶、喉鸣、吸气性呼吸困难为特征，可伴有发热、吸气性喉鸣和三凹征，严重时可出现呼吸困难、流口水、吞咽困难、烦躁不安、面色苍白。

当出现上述临床表现时，要立即想到急性喉炎这个疾病，再进一步依据患儿吸气性呼吸困难的轻重评估喉梗阻的程度。

### 提高自身免疫力预防急性喉炎

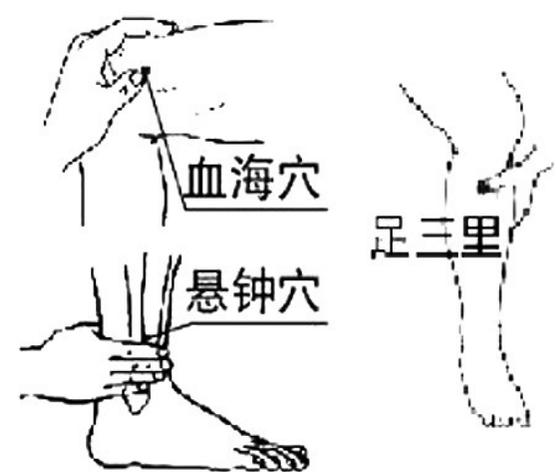
许莹表示，孩子得了急性喉炎，家长不要害怕，治疗喉炎主要是抗感染、雾化，使用糖皮质激素迅速消除喉水肿，缓解喉梗阻。

一旦发现孩子出现流涕、咳嗽等感冒症状，以及声音嘶哑、犬吠样咳嗽等症状，要及时到医院就诊，不要拖延。像乐乐那样，如果乐乐爸了解这个疾病，早两个钟头就带孩子去医院就医，风险就会小很多。若等到天亮时再抱孩子来就诊，后果不堪设想。

预防急性喉炎，平时要进行适当的体育锻炼，保持健康规律的作息，保证充足的睡眠，提高自身免疫力，避免感冒。避免过度用声和滥用嗓音。避免口干舌燥，清淡饮食、多喝水，多食用蔬菜和水果。避免辛辣刺激性饮食，不要过量食用辣椒、浓茶、浓咖啡、碳酸饮品、油炸食品、膨化食品和坚果类食品及过甜过咸的食品。避免寒冷及高热刺激，保持室内空气流通、湿润。避免接触粉尘、刺激性气体及有害气体、空气质量差的环境等一切对喉黏膜不利的因素。尽量避免接触导致慢性过敏性喉炎的过敏原。积极治疗上呼吸道感染及邻近病灶，如鼻窦炎、咽炎、气管炎等。（据《大河健康报》）

## 新版肺癌临床诊疗指南发布

2019版《中华医学会肺癌临床诊疗指南》(以下简称《指南》)近日出台。在非小细胞肺癌方面，该《指南》认为，非鳞癌、驱动基因阳性患者一线治疗推荐使用阿来替尼、克唑替尼；脑转移患者推荐奥西替尼，无脑转移者用达克替尼。在非鳞癌、驱动基因阴性或未知患者的治疗上，基于帕博利珠单抗单药肺癌一线治疗适应证在中国获批。《指南》建议，PD-L1表达阳性患者可单药使用该药。阿来替尼和色瑞替尼作为二线治疗药物被写入《指南》。同时，小细胞肺癌的治疗新增安罗替尼或纳武单抗、帕博利珠单抗作为三线药物。（据《大河报》）



## 按摩穴位可治疗贫血

许多中老年人有贫血的毛病，生活中易出现乏力、皮肤苍白、头晕、耳鸣、嗜睡、食欲减退等症状。想要补血，可在身体上找到这些穴位。

足三里穴是足阳明胃经之合穴，按摩足三里有益气养血的功效。血海穴是脾经之穴，具有祛淤血、生新血之功能。悬钟穴为髓之会穴，有益髓造血的功效，为治疗贫血症的常用穴位。

贫血人群还可喝点当归补血鸡汤。取当归6克，黄芪30克，鸡肉150克，大枣5枚，生姜、葱少许。将药材先用水浸泡20分钟，然后将上述材料放入砂锅加水适量，用大火煮开改慢火炖煮30分钟，加盐调味即可食用。此汤有益气养血的功效。（据《广州日报》）