

不爱喝水 一颗“石头”让她命悬一线

泉州一女子结石合并感染,病情危急;夏季是尿路结石高发季,如何预防听听医生建议

■ 海都记者 刘薇

工作太忙,泉州30岁姑娘小欣(化名)常常忘记喝水。没想到,这个习惯把她坑惨——她的输尿管长出结石,小小一粒石头差点让她丢命!

夏季是尿路结石高发季。记者了解到,夏季以来,尿路结石患者明显增加。泉州市第一医院泌尿外科医生提醒,预防尿路结石,要多喝水、适当运动,并定期体检。

预防结石
要从平时开始

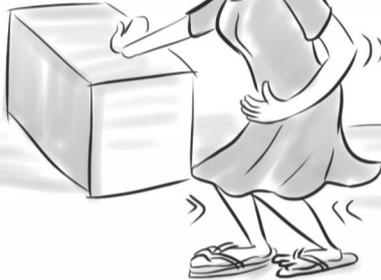


注意饮食

多喝水

多运动

定期检查



不良生活习惯不改 结石会再次生成

值得警惕的是,很多结石患者有共同的不良生活习惯,比如,少喝水、久坐不动(少运动)、常熬夜。

周金医生分析,久坐不动使原来处于“活水”状态的泌尿系统变成一潭“死水”,更容易形成结石沉积。经常熬夜,本该休息的身体细胞一直在工作,不停地消耗水分,加之夜间少喝水,更容易形成结石沉积。另外,很多患者缺乏体检意识,不知体内有结石,没办法及早干预。“尿路结石经治疗后大多可以痊愈,但如果不良生活习惯不改变,或致病因素仍存在,结石还是会再次生成。”

结石如何预防?

针对预防结石,周医生建议——

第一,喝足水,这是最有效最经济的预防手段。推荐成年人每天饮水量至少2000ml。注意分多次不间断地喝,而非一次性大量喝水;建议喝凉白开。

第二,饮食方面,多吃富含膳食纤维的蔬果,增加粗粮与纤维素饮食,避免食用过多的高盐、高蛋白食物。可适当食用乳制品(牛奶、干酪、酸乳酪等)、豆腐和鱼等食品,但注意不要过量。对于草酸钙结石患者,减少摄入含高草酸的食物,如咖啡、茶叶、坚果、巧克力等;对尿酸结石患者,尽量避免高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、烧烤等。

第三,适当运动。避免久坐或久卧,多散步或慢跑,防止结石沉积。

第四,每年做一次泌尿系统彩超,早发现,早干预。

出差途中 腰部突然剧痛

近日,小欣因工作出差,在飞机上时侧腰突然剧烈疼痛。一下飞机,她立马赶到当地医院,检查发现输尿管内有一粒直径约1厘米的结石。碎石手术后虽然疼痛缓解,但结石仍未排出体外。

回到泉州的第二天,小欣出现高热39℃多,被紧急送往泉州市第一医院急诊科。

“刚收入院,这个姑娘的血压立马掉下来,出现感染性休克,病情危急!”泌尿外科主治医师周金介绍,检查发现,

小欣的输尿管下方牢牢卡着一粒直径七八毫米的结石,导致尿路梗阻,尿液无法排出,确诊为输尿管结石合并尿路感染。

“我们接诊过很多结石病人,并不是说痛得越厉害、叫得越大声,

病情就越严重,反而是那些痛得没那么剧烈,却脸色发白、发热、畏寒、寒战,血压显著下降的合并感染者,才是最可怕的!”周医生介绍,小欣若不能立刻解除尿路梗阻,炎症将难以控制,将迅速进展到败血

症,危及生命。

经过抢救,最终感染得到控制。3天后医生为小欣实施碎石术,取出体内的小结石。周医生了解到,小欣此前并不知道自己患有结石。因为工作忙,很少喝水,因此埋下祸根。

尿路结石为何夏季高发

据了解,泌尿系统结石也叫尿路结石,是指发生在肾、输尿管、膀胱等泌尿系统内的结石,是常见的泌尿系统疾病,可由代谢异常、尿路梗阻或感染以及某些药物因素导致,以肾与输尿管结石为常见。

近年来,随着人们生活水平的提高,高脂高嘌呤饮食等不良生活习惯越

来越多,导致泌尿系统结石处于高发状态。流行病学资料显示,我国1%~5%的人在一生中至少发生过一次尿路结石,相比北方人群,南方人群的患病率更高,为5%~10%。

“夏季是尿路结石的高发季节。从6月份起,医院泌尿外科门诊、住院的结石患者开始增加,7、8月份增加明显。门诊患者

中,10个里就有5个因尿路结石来诊,其中,以三四十岁年轻患者居多。相应地,与结石相关的手术量随之增加。”泉州市第一医院泌尿外科主治医师周金介绍。

为什么在夏季高发呢?周医生分析,一方面,夏季炎热,人体出汗多,水分通过皮肤蒸发,体内水分流失严重。如

果此时没有及时补充水分,会导致尿液浓缩,尿量减少,尿液中的矿物质和盐分浓度升高后容易结晶,进而形成结石。一方面,夏季很多人喜欢啤酒+海鲜,啤酒中有嘌呤分解代谢的重要催化剂——维生素B₁,海鲜含有大量嘌呤,这些物质经分解代谢后会变成尿酸,尿酸在尿液中积聚,

会增加尿路结石形成的可能。另外,饮用过多含有矿物质的饮料和碳酸饮料,也会促进结石的形成。

“尿路结石一般无早期症状,剧烈运动、劳动、长途乘车等因素可能诱发。”周医生提醒,若出现腰酸、腰痛,或尿频、尿急、尿痛、排尿困难、血尿等情况,应及时就诊。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

莆田城厢璞奎电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
章岭村股份经济合作社遗失下白石信用社开户许可证,账号:9060513010010000038924,核准号:J4034003743901,开户许可证编号:391001601157,声明作废。
漳浦县六鳌镇虎头山渔业协会不慎遗失基本开户许可证壹本,核准号J3993001393402,账号9080510030010000007577,开户行:福建漳浦农村商业银行股份有限公司六鳌支行,法定代表人:郑海宝,声明作废。
厦门佰仕瑞兴健康产业有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

杨朴山遗失厦门医学院附属第二医院2024年7月5日开具的住院收费票据,发票号9000809060,金额:8603.54元,特此声明作废。
科威宏(厦门)工贸有限公司遗失集美区市场监督管理局2016-12-29核发的营业执照副本,统一社会信用代码913502113028538859,声明作废。
漳浦县绥安镇吴秋华食品商行遗失食品许可证,证号JY13506230164861,现声明作废。
福建原一建筑设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门集件物货运代理有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

一竹好物(厦门)进出口有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章各一枚,声明作废。
莆田市凤行者步电子商务有限公司遗失公章一枚,印章编码:35032210050757,声明作废。
厦门鑫炫商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
莆田市鱼跃龙腾商贸有限公司遗失公章一枚,编码35030210041294,声明作废。
厦门集件物货运代理有限公司遗失湖里区市场监督管理局2022-08-12核发的营业执照副本,统一社会信用代码91350206MA31F1HA8L,声明作废。

公告栏

遗失声明
邵武市星瑞生态茶业有限公司遗失邵武市市场监督管理局于2022年9月16日核发的邵武市星瑞生态茶业有限公司食品生产许可证正本,证号:SC11435078101023,声明作废。
福建厦建建筑工程有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章各一枚,声明作废。

公告栏

本人夏志辉(身份证号350424197906272016)遗失福安市东百置业有限公司开具的房屋租赁合同(机具押金)票据,票据号:0024010,金额:人民币(小写:¥81200),(大写:捌万壹仟贰佰元整),声明作废。
陈美华遗失展业证02000235020080002018012344,声明作废。
莆田市联迈步电子商务有限公司遗失公章一枚,35032210050755,声明作废。

声明

我就近期发生在白洋乡创业路110KV白霞1路线出现偶发事件给市、县电力公司带来困扰和麻烦,致以最深刻的歉意。
这次事件的发生,是我司在安全管理、现场监督以及风险评估等方面的严重疏忽所导致的,我司深感内疚与自责。我司郑重承诺,将以此次事件为鉴,深刻反省、举一反三,全方位加强安全管理体系,严格遵守电力线路保护区安全施工的规定,强化现场安全管理和作业人员的安全教育。对于这次过失给电力公司造成的影响,我司再次深感抱歉,今后必当从实从严,杜绝此类事件再次发生。
特此声明
诏安县嘉晨建筑劳务分包有限公司
2024年8月7日