

肾结石的四大诱因

▲ 来宾市兴宾区人民医院 莫昆

肾结石是一种比较常见的疾病，小的肾结石往往没有明显症状，大的肾结石则会引起肾绞痛，严重时还会导致感染，出现血尿，甚至会造成永久性肾损伤，对人体健康危害较大。人体为什么会长肾结石？肾结石有哪些发病诱因？又该如何预防肾结石？

肾结石从何而来

排尿是人体一种非常重要的新陈代谢方式。正常情况下，人会每天排出约 1500 ml 的尿液，排出约 30~50 g 人体代谢废物。这些代谢废物组成成分比较复杂，包括尿酸、尿素、各种酸性物质（如乳酸、氢离子、草酸等）和各种盐分（如钙、磷、镁、钾、钠等）。人体的肾脏能够让尿液中的上述物质保持一种平衡状态，并最终以液体形式通过尿液排出体外。

但是，如果日常饮食不足，饮食习惯不合理，那么身体产出的尿液量会较少，而其中的酸性物质会与盐性物质结合，形成草酸钙、磷酸钙、磷酸镁铵等，以上物质会形成固体结晶，肾结石由此形成。

当肾结石比较微小时，人体不会有太大的感知，但随着时间的推移，微小的结石积少成多，便会形成个头较大的肾结石。这种肾结石一般会堵塞输尿管，影响正常排尿。积聚在肾盂中的结石，还会不断移位摩擦肾盂黏膜，导致黏膜出血，引起血尿。严重时还会引起感染，出现肾盂肾炎。

肾结石的 4 大诱因

自然环境 相较于我国北方地区，南方地区的人更容易患肾结石。因为南方地区温度较高，人体水分消耗快，尿液浓缩，更容易形成肾结石。从临床实践来看，夏季是肾结石的高发期，同样与温度有着密切关系。

社会环境 社会环境原因的背后是生活条件带来的变化。在生活条件较差，营养难以跟上的时期，下尿路结石发生的比例较高，即膀胱结石与尿道结石。如今人们物质生活水平大幅提升，日常营养摄入充足，此时的肾结石以上尿路结石为主，即肾结石与输尿管结石。而输尿管结石则是因为肾结石向下脱落所致。

饮食 饮食原因比较复杂，具体包括以

下几种：其一，长期高动物蛋白饮食。如日常饮食喜欢大鱼大肉，长此以往，人体尿液中的尿酸与钙含量增加，枸橼酸盐减少。前者会促进结石形成，后者会抑制结石形成，此消彼长之下，将会加速肾结石形成的速度。

其二，摄入钙类物质较多。由于草酸钙结石是一种比较常见的肾结石，人们会有一个误区，认为日常摄入大量钙类营养物质，会导致肾结石出现。事实上，人体每天需要摄入至少 2500 mg 钙才会导致肾结石。而正常钙元素含量的摄入，反而有利于排出草酸盐。所以日常饮食摄入的钙元素，是不会导致肾结石出现。

其三，饮水原因。日常饮水可以有效稀释尿液，避免尿液中的物质结晶，减少引发肾结石的风险。如果长期饮水较少，同样会诱发肾结石。

泌尿系统异常 当泌尿系统出现问题，也很容易诱发肾结石。如输尿管畸形或肾脏畸形将会引起泌尿系统异常，尿液引流不畅，排尿缓慢，进而导致结石发病概率增加。又如一些患者因为脊柱畸形或者长期卧床，引起泌尿系统异常，排尿不畅，同样也是肾结

石的一大诱因。此外，如果人体泌尿系统中存在慢性感染，也会增加出现肾结石的概率。

如何预防肾结石

针对肾结石的预防，需要采用两种方式。

一种是普遍适用的预防方式，如在日常生活中，注意多饮水、多运动，增加尿液量，还能够稀释尿液中的某些成分，可以预防肾结石形成。一些很小的结晶体，在饮水的同时搭配运动，可以促进结晶体的排出，避免小的肾结石变成大的肾结石。运动以垂直运动为主，如跳绳和打篮球等，更有利于肾结石排出。在饮食方面，保持荤素合理搭配，营养全面，减少动物高蛋白摄入,都可以有效预防肾结石。

二是针对性预防，可结合结石的成分提升肾结石预防的针对性。如针对典型的尿酸结石，在饮食方面，注意避免吃一些高嘌呤食物等。

总之，肾结石的形成以及发病诱因均较为复杂，我们需要了解肾结石的形成过程，认识到肾结石发病的典型诱因，采取有效的预防方法，才能提升肾结石的预防效果。

关于无痛胃镜那些事儿

▲ 广元市第一人民医院 张丽萍

近年来，我国胃痛发病率逐年升高，其他慢性胃病患者也越来越多，给公众的整体健康水平造成了严重影响。随着临床诊治手段的进步，胃病患者的临床预后和生活质量得到极大改善，而在胃病的诊治过程中，内镜发挥着至关重要的作用。

什么是无痛胃镜

无痛胃镜指在检查前先经静脉注射进行麻醉，让患者在麻醉状态下接受胃镜检查。此种方法的优势是能够显著提高患者的舒适度，并可减轻患者因胃镜检查的不适引起的生命体征波动，保障患者的安全，促进胃镜检查顺利进行。在胃镜检查结束后，会将患者送至麻醉复苏室，患者完全清醒且无异常表现后即可离开。

胃镜检查的适用人群

胃镜检查的适用人群包括：上消化道不适者，如有胃酸、胃胀、胃痛、恶心呕吐、早饱以及食欲减退者；进行胃及十二指肠造影未发现病变或无法对病变性质进行定性者；不明原因的上消化道出血者，如有呕血症状，或大便常规检查潜血为阳性者，或黑便患者；急诊出血患者，此类患者需在出血后的 24~48 h 内进行胃镜检查以明确出血部位，并可直接进行镜下止血治疗；接受胃及十二指肠部位手术治疗患者的术后随访；上消化道内疑似有异物者；肝硬化患者；有消化道恶性肿瘤家族史者；长期服用对消化道有刺激性药物者，如长期服用司阿匹林或氯吡格雷；长期在胃癌高发区居住的人群。

无痛胃镜的禁忌人群

无痛胃镜并非适用于所有人群，以下人群不适宜做无痛胃镜：肥胖及患有呼吸睡眠暂停综合征者；孕妇；心肺功能不正常；恶

性心律失常患者；近期有发热、咳嗽、上呼吸道感染；电解质紊乱等。

肥胖和呼吸睡眠暂停的患者麻醉后会加重气道梗阻，从而影响供氧。此外，麻醉药物可能透过胎盘对胎儿造成伤害，因此孕妇也不适用。

胃镜前的准备工作

胃镜前需按照要求做好相应的准备工作：胃镜检查前至少禁食超过 6 小时，在最后一次进餐时，应注意清淡饮食。对于患有高血压或糖尿病等慢性疾病需要规律用药者，在检查当日的凌晨可用少量水送服。正在接受抗凝治疗的患者，胃镜检查前需要遵从医嘱停用抗凝药物。如果服用华法林或氯吡格雷，停药时间至少为 3 天；如果服用阿司匹林，停药时间至少为 7 天以上。需要注意的是，受检者还需自备葡萄糖水或随身携带一些糖果，以便因禁食饮时间过长出现低血糖时，可以及时应对。此外，女性接受胃镜检查时应避开月经期。

无痛胃镜检查后的注意事项

受检者受麻醉剂的影响，短时间内的反应力及判断力可能会受到影响，因此在检查结束后不要自己驾车、进行高空作业或操作机械设备。

在检查结束 2 小时后，若无异常情况可饮用少量温水。胃镜检查结束后当日，进餐时应注意选择质地柔软、好吸收、易消化的食物，不要食用辛辣刺激性食物，也不要食用比较油腻的食物，更不要食用质地较硬的食物，避免刺激消化道，引起消化道出血。

胃镜检查结束后当日不要吸烟、饮酒，这些行为都会加重麻醉剂的不良反应，且会对胃肠道产生刺激，引起不适。

如果胃镜检查后出现了呕吐、发热或腹部剧烈疼痛等情况，需马上到医院就诊。

你了解儿童颅内肿瘤吗？

▲ 广州市妇女儿童医疗中心 何静

儿童颅内肿瘤大多数指大脑内的良性或恶性肿瘤，一般常见的包括脑膜瘤、髓母细胞瘤等。儿童如果颅内出现肿瘤，一般会伴有恶心呕吐、头痛、平衡障碍等现象，如果不能及时有效治疗，很有可能出现癫痫发作症状，而会随着年龄增长发病率也会逐渐增多。

儿童颅内肿瘤的病因

儿童的脑肿瘤病因不够明确，受到电离辐射和遗传因素的影响会增加患脑肿瘤的风险。一般儿童脑肿瘤病因是由颅内细胞突变不受控制所致，具体病因尚不清楚。

儿童颅内肿瘤的主要类型

结合肿瘤组织的来源不同可分为几大类，其中神经胶质瘤包括髓母细胞瘤、神经母细胞瘤、星形细胞瘤、少突神经胶质瘤等，还有松果体瘤、垂体瘤、神经鞘瘤和脑膜瘤。而先天性肿瘤一般包括颅咽管瘤、表皮样瘤、皮样瘤、畸胎瘤、脊索瘤、错构瘤等，此外还有脉络丛乳头状瘤、血管性肿瘤、原发性肉瘤以及转移性肿瘤等，位于颅骨的还包括颅骨肿瘤。

儿童颅内肿瘤的主要症状

大多数情况下，儿童颅内肿瘤初期会伴有恶心、头痛、视力减退等症状。如果肿瘤体积不是很大，伴随着体位的更改，经常会出现轻微头痛。受到病情的影响，疼痛会持续时间较久。

而随着肿瘤体积的不断增大，就会出现颅内压升高，这种情况持续以后，可能会引起呕吐、恶心，还会直接影响患儿食欲，导致食欲下降。颅内肿瘤导致颅内压增高的同时，还会影响视神经，出现视神经盘水肿，严重时甚至会伴有视神经严重萎缩，给视力造成严重影响，不仅视力下降、视野缺损，还有

其他可能性症状出现，如癫痫发作。根据不同部位的肿瘤，还有些患儿可能出现走路不稳、性早熟等情况。

儿童颅内肿瘤的治疗

儿童颅脑肿瘤可通过手术、化疗或放疗的方式进行治疗，可结合不同情况选择更加合适的治疗方案。开颅手术可最大可能将肿瘤全部切除，以缓解颅内高压。药物化疗一般在术后开展，从而达到预防复发、巩固治疗的目的。

术后居家护理要点

术后饮食情况需要根据患儿吞咽功能决定，吞咽功能正常的患儿，可以进食富含营养、易消化的食物。吞咽功能存在问题的患儿，则需要在医生指导下为患儿进行鼻饲。

肢体活动功能障碍的患儿，还需要早日在医生指导下进行功能康复。出现头痛、呕吐、精神状态不佳等情况，要及时回医院就诊。

在创伤护理方面，监护人需要时刻保持创伤四周的清洁，定期进行消毒换药，避免创伤组织引发细菌感染。

在心理护理上，患儿术后会因疼痛出现暴躁易怒的情况，家长需要多观察和安慰儿童情绪，尽量帮助其处于稳定状态。

儿童颅内肿瘤的预防

对于儿童患者来说，应格外注意避免不必要的电离辐射。日常生活中，需要及时留意儿童脑肿瘤的相关症状，一旦出现异常问题，应及时就医。对于有相关脑肿瘤遗传史的家庭，更要特别留意儿童脑肿瘤的相关症状，及时进行相关检查。与此同时，对于患有脑肿瘤的儿童患者来说，定期进行随访并保持良好的健康生活习惯有助于防治疾病复发，提高生活质量。