

男孩子尿道畸形该如何治疗

▲ 广西壮族自治区南宁市中医医院 杨寿佐

尿道畸形是一种男性尿道发育异常的疾病，表现为尿道的狭窄、弯曲或闭锁，导致排尿困难、反复感染等症状。男孩子尿道畸形是一种常见的先天性疾病，它会给患儿和家人带来许多困扰和焦虑。然而，随着现代医学的进步和技术的不断革新，我们可以放心地告诉您，男孩子尿道畸形是可以得到有效治疗的！那么具体该如何治疗，就请跟随我们的脚步，一起往下面的内容看看吧！

尿道畸形有哪些症状呢？

尿线歪斜 患者在排尿时尿线歪向一侧，这是由于尿道口位置异常导致。尿线歪斜可能导致排尿困难，特别是在排尿终末期。

尿液分散 患者在排尿时尿液分散成多个细流，而不是通常的连续而均匀的水流。这可能是由于尿道某处狭窄或梗阻所引起。

尿液射程缩短 患者在排尿时尿液射程明显缩短，这可能是由于尿道某处梗阻或狭窄所致。

尿不尽感 患者在排尿后仍然感觉膀胱内有残余尿液，这可能是由于膀胱颈部或尿道括约肌功能障碍所致。

尿频尿急 患者在排尿过程中突然出现尿频、尿急症状，这可能是由于膀胱或尿道感染所致。

尿液滴沥 男孩尿道畸形还可能表现为

尿液滴沥，即在排尿结束后仍有少量尿液滴出。这通常是由于尿道结构异常，导致尿液不能完全排出所致。

尿道畸形有哪些危害呢？

排尿困难 尿道畸形会导致患者排尿困难，表现为排尿时间长、尿线变细、排尿费力等。长期排尿困难可能会对肾脏和膀胱功能产生不良影响，导致肾功能减退和膀胱功能障碍。

反复感染 尿道畸形使尿液引流不畅，导致尿液残留，容易引起尿路感染。反复感染可能导致患者出现尿频、尿急、尿痛等症状，严重时可能引发肾盂肾炎、肾积水等并发症。

尿潴留 尿道畸形可能导致患者尿液无法正常排出，导致尿潴留，加重患者的痛苦，甚至引发肾功能损害。

肾功能损害 尿道畸形可能导致尿液回流，损害肾功能，长期可导致肾积水、肾结石等严重并发症，影响患者的健康。

尿液返流：尿道畸形可能导致尿液从膀胱返流到肾脏，这可能导致肾脏积水和肾功能损害。患者可能表现为腰痛、高血压、水肿等症状。

影响生育能力 尿道畸形可能导致患者生育能力下降，影响患者的家庭生活和生育计划。

尿道畸形的因素有哪些呢？

胚胎发育异常 尿道畸形可能与胚胎发育过程中生殖器官畸形有关，如尿道皱襞融合不全、尿道苗勒氏管的异常分支等，导致尿道畸形。

激素水平异常 胚胎期性腺功能不全，可能导致雄激素分泌减少，进而影响尿道皱襞的正常融合，引发尿道下裂等尿道畸形。

创伤 外伤可能导致尿道损伤，从而引起尿道畸形。虽然这种情况较为少见，但仍需要引起注意。

感染 尿道感染可能导致尿道狭窄、尿道纤维化等病变，从而引起尿道畸形。

医源性因素 手术或其他诊疗操作可能导致尿道损伤或粘连，从而引起尿道畸形。

基因突变 部分尿道畸形可能是由于基因突变导致的，这些突变可能影响生殖器官的发育，从而导致尿道畸形。

家族遗传 尿道畸形可能具有家族遗传性，家族中多人出现尿道畸形的现象提示可能有遗传因素的参与。

尿道畸形该如何治疗呢？

手术治疗 手术是治疗尿道畸形的主要方法，手术的目的通常是纠正畸形、重建尿道、

恢复排尿功能和改善生育能力。手术方法包括尿道成形术、尿道延伸术和尿道吻合术等。

尿道扩张术 对于轻度尿道狭窄或闭锁的患者，尿道扩张术是一种常用的治疗方法。该手术通过使用特殊的扩张器对尿道进行扩张，以恢复尿液的通畅流动。

尿道成形术 对于严重的尿道狭窄或闭锁患者，尿道成形术是一种常用的治疗方法。该手术通过重建尿道来恢复排尿功能。

尿道延伸术 对于尿道下裂的患者，尿道延伸术是一种常用的治疗方法。该手术通过将尿道口延伸到正常位置来恢复排尿功能。

尿道吻合术 对于尿道上裂的患者，尿道吻合术是一种常用的治疗方法。该手术通过将尿道断端重新连接起来以恢复排尿功能。

总之，尿道畸形是一种常见的男性尿道发育异常疾病，对患者的生活质量和生理功能有着显著的影响。了解尿道畸形的原因，如胚胎发育异常、激素水平异常、遗传因素和创伤等因素，对于治疗尿道畸形具有重要意义。外科手术治疗、尿道成形术、尿道扩张术等，可以帮助患者矫正尿道畸形，恢复尿道的正常功能和形态。通过这些科学有效的治疗，尿道畸形的患者可以恢复正常的排尿功能和生活质量。

腰间盘突出预防措施与保健建议

▲ 商洛市中心医院 郭一帆

腰间盘突出症是椎间盘的纤维环变性、破裂，髓核向外突出压迫神经所引起的疼痛症状，属于生活中最为常见的一种脊柱退变性疾病。调查发现，大约95%的腰间盘突出症患者会出现不同程度的腰痛症状，一般情况下并不会对其日常活动造成严重限制，但是也可能出现突发性痉挛样剧痛，大部分患者难以耐受此类疼痛，严重阻碍其日常生活与工作。

近年来，随着腰间盘突出症的发生率的逐渐升高，大家对该病的预防与保健的重视程度也日渐提升，下面让我们一起来学习学习有关腰间盘突出的预防措施与疾病发生后的保健方法。

腰间盘突出的预防措施有哪些？

在日常生活中 改善自身行为习惯。无论是在工作还是学习时，都应选择正确的坐姿坐立，身体坐直，头部端正，腰挺直，双肩放松并保持齐平，身体稍向前倾，眼睛与桌面距离一尺左右，双腿自然下垂，分开平放于地面上。需要长时间保持坐姿时，可以在背后放置一个靠垫，提高自身舒适度，尽量每隔一段时间站起来活动一下身体并适当调整坐姿。

做好个人防护工作。在大风、雨雪天气应注意增加衣物，减少在寒冷潮湿的环境中劳作，身体出汗后不要直接吹风并及时更换衣物，夏天不要把空调温度调的过低，避免风、寒、湿等毒邪侵袭机体诱发关节或腰腿疼痛。

学习正确的弯腰姿势。当有东西掉落需弯腰捡起时，应避免在不屈或微屈膝关节与髋关节的情况下，直接大幅度弯腰拾物，这样会在极大程度上增加对腰椎小关节造成的负荷，很容易造成腰椎功能损伤。

正确姿势为：双脚分开，单腿屈膝下蹲，尽可能减少背部弯曲，捡起物品后用腿部发力，缓慢站起。

在运动中 做好热身运动。正式运动前务必先拉伸身体肌肉，进行适量热身活动，提高肌肉柔韧度。

掌握正确姿势与技巧。在进行举重、体操、俯卧撑等较为考验技巧的运动时，务必保持正确的姿势，避免对腰部造成过度压力。

加强核心肌群锻炼。在运动过程中，有目的地锻炼腰背、腹部及臀部肌肉，逐步提升自身核心稳定性，尽可能降低腰部损伤的风险。

腰间盘突出患者应该如何保健？

注意休息 当人体保持平躺状态时，腰部所承受的压力较低，此时椎间盘处于较为放松的状态，而且加快体内毒素的吸收。因此，多卧床休息是缓解腰间盘突出重要措施。

注意保暖 腰间盘突出患者身体局部会出现不同程度的炎症反应，而相关炎症介质对寒冷、潮湿的环境更为敏感，因而患者多存在“一变天，腰就疼”的情况。故对于此类患者而言，在冷空气来袭、季节交替的时候做好个人防寒保暖工作十分关键。

合理运动 每日晨起在床上进行适量功能训练，例如：直腿抬高练习，锻炼四肢肌肉与关节活动度；飞燕式练习，锻炼腰背肌。注意控制每日运动时间与运动强度，避免提拿重物，制定合理的运动计划，尽可能降低自身体重，避免体重增加而加重腰间盘所承受的压力。对于司机、程序员、装卸工这类需要长期坐立或反复弯腰的工作者，应适时活动一下身体，掌握正确的弯腰用力技巧，尽可能避免病情加重。

泌尿系结石长期预防及生活饮食知识

▲ 河南中医药大学第一附属医院 屈颖伟

泌尿系结石是一种常见的疾病，它可以给患者带来极大的痛苦和不便。然而，通过长期预防和正确的生活饮食习惯，我们可以降低患结石的风险，减轻症状，甚至避免复发。本文将探讨泌尿系结石的长期预防方法以及与生活饮食相关的知识。

泌尿系结石的基本知识

结石的成因 泌尿系结石是由于体内溶质（如钙、尿酸、草酸、胱氨酸等）过多或尿液中溶质的浓度过高，导致尿液中的矿物质结晶而形成的。这些结晶可以在泌尿系统的各个部位堆积，形成结石。

结石的类型 根据结石的成分，可以将泌尿系结石分为不同的类型，包括钙结石、尿酸结石、草酸结石和囊状结石等。不同类型的结石需要不同的预防策略。

结石的症状 泌尿系结石的症状可以包括剧烈的腹痛、恶心、呕吐、血尿、尿频和尿急等。一旦出现这些症状，患者应及时就医。

泌尿系结石的长期预防

充分饮水 充分饮水是预防泌尿系结石的关键措施之一。足够的水分可以稀释尿液中的溶质，减少结晶的形成。建议每天饮水量至少保持在8杯（约2升）以上。特别是在炎热的季节或进行剧烈运动时，应增加饮水量。

适度限制高盐食物 高盐食物会增加尿液中的钠含量，从而增加结石的风险。减少食用盐、咸菜、腌制食品和快餐等高盐食物，对于结石的预防非常重要。

控制蛋白质摄入 高蛋白质饮食会增加尿液中尿酸的含量，增加尿酸结石的风险。因此，建议适度限制肉类、海鲜和其他高蛋白质食物的摄入量。

增加蔬果摄入 蔬果富含维生素和矿物质，有助于维持身体的酸碱平衡。一个碱性

体质可以减少尿液中结晶的形成，降低结石的风险。多吃水果、蔬菜和坚果，是维持健康尿液的好方法。

适度限制咖啡因和酒精 咖啡因和酒精可能导致脱水，使尿液中的溶质更容易结晶。因此，建议限制咖啡和酒精的摄入，尤其是在高温环境下或运动后。

控制体重 肥胖与结石的发生有一定关联，特别是草酸结石。保持健康的体重可以降低结石的风险。通过均衡饮食和适度的运动来控制体重是一个有效的方法。

生活饮食知识

钙的摄入 尽管钙是结石的主要成分之一，但过度限制钙的摄入可能会导致逆效果。适度的钙摄入对于预防钙结石是重要的。建议选择低脂肪制品和钙含量适中的食物，如酸奶和豆类。

维生素C的摄入 维生素C的高剂量摄入可能会增加尿酸结石的风险。虽然维生素C对健康有益，但过量补充应该避免。

草酸食物的摄入 草酸结石的患者应该限制摄入草酸丰富的食物，如大黄、芋头和蕨类植物等。

避免饥饿和过度节食 长时间的饥饿和极端的节食可能会导致尿液中的溶质浓度升高，增加结石的风险。保持规律的饮食习惯对于结石的预防很重要。

泌尿系结石是一种可预防的疾病，通过采取适当的生活饮食习惯和长期预防措施，我们可以降低患病风险。饮水充足、限制高盐、高蛋白质食物、增加蔬果摄入、适度限制咖啡因和酒精、控制体重等措施都可以帮助我们维持健康的尿液，减少结石的形成。此外，了解不同类型结石的成因和相关专业知识也有助于预防和管理泌尿系结石。最重要的是，如果出现结石症状，一定要及时就医，以获得专业的诊断和治疗建议。