

高尿酸血症合并肾结石 还能补钙吗？

▲首都医科大学宣武医院 李雪梅

高尿酸血症是痛风的危险因素，长期高尿酸血症可引起痛风性关节炎，甚至会引起痛风性肾病和肾功能不全，对人类健康危害极大。而肾结石是痛风性肾病的主要临床表现。肾结石与高血钙和血磷有一定关系，高尿酸血症患者如果血中钙离子浓度过高，会增加肾结石的风险。因此，在高尿酸血症患者治疗过程中，除了要积极降尿酸以外，还需要对患者的肾结石进行监测。

高尿酸血症和肾结石的关系

高尿酸血症是痛风的独立危险因素，而且有研究发现，痛风和肾结石的发生也有一定关系。在痛风性关节炎患者中，患者的肾结石发病率约为 10%。

对于高尿酸血症，如果不加干预，则容易导致尿酸性肾结石。而尿酸性肾结石主要由钙、草酸、尿酸等代谢产物在肾脏中沉积形成的，因此，血尿酸水平越高，越增加尿酸性肾结石的发生风险。

2022 年《中国高尿酸血症与痛风诊疗多学科专家共识》指出：在肾结石患者中，大约有 10~20% 的患者合并高尿酸血症，是肾结石发生的独立危险因素。在临床中，发现尿酸性肾结石与高尿酸血症密切相关，同时也存在着某些共同的发病机制。

如何正确治疗

高尿酸血症的治疗目的主要是为了

降低血液中的尿酸水平，预防肾结石的形成，因此在治疗过程中应以降尿酸为主。应采取饮食控制，降低体内的嘌呤含量，可以多吃一些新鲜蔬菜和水果，尽量避免摄入高嘌呤的食物。

对于高尿酸血症合并肾结石的患者来说，首先要做的就是去除体内的容易形成结石的因素。在日常生活中要注意多喝水，这样才能够稀释尿液中的尿酸盐结晶，然后促进尿酸排出体外。同时还可以通过服用药物来降低体内的血尿酸水平，可以选择非布司他或者别嘌醇等药物。

对于已经形成的肾结石患者来说，如果结石有手术适应证，可以通过手术治疗以及体外碎石来排石，从而有效地缓解疼痛和血尿等症状。但在手术后要注意定期复查，确保结石已经完全排出体外。如果药物治疗没有达到预期效果，就应该采取手术治疗。

日常预防贴士

补钙时机 目前研究结果表明钙和维生素 D 的摄入并不会导致血尿酸水平升高，同时最新痛风指南及临床研究也显示高尿酸血症并不是摄入钙剂和维生素 D 的禁忌证。补钙最好在医生的指导下进行，可以选择柠檬酸钙来补钙，因为其服用后不会增加血尿酸的水平，也不会加重肾脏尿酸结晶。应选择质量好、信誉好的品牌，最好选择随餐服用或者餐后服用，因为在肠道活跃时，能够抑

制草酸生成，更利于钙片的吸收。

调整饮食结构 尽量以低嘌呤食物为主，如新鲜蔬菜、水果等。如果无法保证每日摄入的蔬菜和水果量充足，也可以通过煮食或者榨汁的方式来补充。此外建议每天喝 250 g 牛奶或 200 g 奶制品来补充体内所需的钙元素，每天至少保证饮用 2000 ml 以上的白开水，让残留在机体内的草酸、尿酸随粪便排出体外。

增加运动 运动可以增加患者体内的钙磷代谢，并能有效预防和治疗肾结石。因此在日常生活中，根据自己的身体状况选择合适的运动项目，并长期坚持，以预防和控制肾结石的形成。

注意补充维生素 D 当高尿酸血症合并肾结石时，会导致钙磷代谢出现异常。而维生素 D 则能够帮助身体吸收钙元素，使尿中钙排泄减少，进而起到降低尿中钙浓度的作用。

尽量避免饮用浓茶和咖啡 这些饮品中含有大量的草酸成分，容易与钙结合形成草酸钙结晶，进而加重高尿酸血症和肾结石的病情。

定期监测血钙水平 患者在治疗期间需要定期进行身体检查，监测血糖、尿酸等指标的变化，及时发现并处理可能出现的问题。

总之，高尿酸血症合并肾结石患者在补钙时需要注意科学、合理、适量，并注意与饮食调整相结合，以降低结石风险并保持身体健康。

放疗期患者要不要忌口

▲海南医学院第一附属医院 杨屏

放射肿瘤治疗简称放疗，是针对肿瘤的一种有效治疗方法，其原理是通过射线的杀伤作用，达到治疗肿瘤的目的。但是，射线除了杀伤肿瘤细胞外，对正常细胞亦有一定的破坏作用，因此可能会产生一些不良反应，影响患者食欲。

因为长期摄入量不足或减少，身体缺乏营养，虽然可以满足正常的生存和日常活动，但是无法耐受高强度的放射治疗。长此以往，不仅会增加不良反应的发生几率，还会影响到患者的放疗进程，严重的可能会无法完成原计划的放疗疗程，最终影响放疗效果。所以放疗期间的饮食原则不能忽视，一定要注意食物的合理搭配，才能保证放疗的顺利进行。那么应当如何合理搭配放疗期间的饮食呢？

放疗前

在放疗前，可根据自身的病情，选择按照平时的饮食偏好进食，建议肉类、蛋类、蔬果类、瓜果类均衡搭配。

放疗中

要根据自身症状、疾病情况、饮食喜好选择食物。

食欲不振 应选择清淡、易于消化、营养丰富、色彩鲜艳食物。在这个时间段内，视觉、嗅觉都要充分调动起来，饮食

讲究色、香、味俱全，要想方设法用平时喜欢的食物来调配餐食。如果还是提不起食欲，可以采取少食多餐的方式。

口干、咽痛、口腔黏膜炎、食管炎 一般出现这种症状后，对饮食的需求就会明显下降，此症状以头颈部、胸部肿瘤患者为多见。应以清凉不刺激饮食为主，同时应控制饮食的温度，尽可能将肉类、新鲜蔬菜类剁细，可选择榨汁的方式摄入水果。如果嗓子有灼热感，可吃少量冷饮等。另外，可多喝些酸奶，以促进食欲。症状严重者，可将利多卡因溶液等少量麻醉药物含化或餐前吞咽，待药效起效后再进食，绝大多数疼痛都会减轻。化疗患者可以多饮水，以减轻症状。

恶心、呕吐 这是放疗期间较常见的胃肠道反应。如出现此种症状，应尽量做到清淡、少油腻饮食，尽量选择少食多餐，菜肴中可放少量姜汁调味，尽量避免不新鲜、味道怪异的食物。饮食上应以细软、易消化的食物如软饭、面食、鱼肉、豆腐等为主，餐温相对适中。水宜多饮，饭宜少食。

腹胀、腹泻 一般情况下，多是腹部、盆腔肿瘤患者放疗期间出现的症状，此时应以半流饮食或少渣饮食等易消化、略淡、少油腻的食物为宜，忌食含纤维素较多的食物，忌食黏性食物，忌食寒性食物。

便秘 应适当增加活动量，以促进胃肠蠕动，缓解便秘，在饮食上应多吃富含纤维素的新鲜蔬菜、水果，如红薯、玉米、梨、火龙果等。必要时可选用少量液态石蜡或者相关药物，如乳果糖口服液等减轻便秘。

尿频、尿急、尿痛、血尿 常发生于盆腔肿瘤放疗期间或放疗后，如膀胱癌、前列腺癌、宫颈癌等。这个时候应该多喝水，多排尿，及时告知医生，以便及时处理。

放疗后

宜食用高蛋白、高热量的食物来补充，以促进机体快速恢复。因此在饮食上，可以多选择瘦肉、鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆腐等蛋白质含量高的优质食物。尽量采取少量、多餐的方法。身体条件允许时可适当锻炼。

“肿瘤患者要不要忌口”，这是患者和家属非常关心的问题。我们强调放疗患者应注意避免辛辣、香燥等刺激性食物，但是忌口也不能绝对化，在忌口的范围内，如果你爱吃某一类的食物，可以适当多吃一些，因为强求忌口的话反而可能会造成对饮食失去兴趣。

总之，放疗过程中肿瘤患者一定要注意饮食支持，讲究色、香、味、形，适当改善饮食习惯，营造良好的用餐心境。同时，家人应尽量与患者一起进餐，这样能增加亲切感，增进食欲。

亦食亦药话芋头

▲海军军医大学中药方剂教研室 王殷姝 张慧卿

很多地方的人们都有吃芋头的习俗，菜场常见的品种有红芽芋、白芋和槟榔芋等。芋头的吃法很多，包括蒸食、炖肉、煲汤等。南宋美食家林洪在《山家清供》里记录了一首打油诗：“深夜一炉火，浑家团栾坐。煨得芋头熟，天子不如我。”反映出火炉煨芋头这一吃法也颇受人们欢迎。芋头又称芋艿、毛芋、蹲鸱等，《说文解字》记载：“芋，大叶实根，骇人，谓之芋也。”被称为蹲鸱，是由于它的外形像鸱鸟下蹲一般。芋头有很好的饱腹作用，在古时闹饥荒时，人们常把芋头当粮食，以度饥年。据《列仙传》中记载：古时，梁地有一位县令，预见自己所辖地区 3 年后将有 大灾荒降临，他就叮嘱百姓种植芋头。3 年之后，该地果然发生灾荒，梁地百姓听从县令“植蹲鸱，防不测”的嘱咐，遍种芋头，因而度过了灾荒。

除了作为食物，芋头还是一种具有很好保健功能的良药。现代医学研究表明，芋头含有丰富的蛋白质以及钙、铁、磷等多种微量元素和多种维生素，芋头含有的黏液蛋白被人体吸收以后，能促进免疫球蛋白的产生，提高人体的抵抗力，促进自体毒素的排出，对于体质虚弱的人或者处于放化疗阶段的肿瘤患者，日常饮食中加入芋头对身体健康裨益良多。而中成药芋艿丸也已广泛应用在临床。芋头所含的氟元素，可以清洁牙齿，预防蛀牙。此外，它还能够稳定血压，保护心脑血管的健康，有效防止动脉粥样硬化等疾病。研究还证实，芋头能中和人体积存的酸性物质，调节酸碱平衡，具有美容养颜、乌黑头发的功效。

我国明代医学家李时珍在《本草纲目》中对芋头的药用价值有如下记载：“宽肠胃，充肌肤，令人肥白，开胃通肠闭。”中医认为脾胃属土，最养胃的食物往往是长在土里而且味道甘润。芋头味甘、辛，性平，有小毒，入大肠、胃经，具有益胃宽肠、通便散结、填精益髓等功效。据《滇南本草》记载，芋头可治中气不足，久食可补肝肾。可食用的芋头具有和马铃薯大致相同的营养价值，但是红薯吃多了容易反酸，而芋头算是养胃佳品了。芋头入药主治便秘、胃痛、痰核、瘰癧等，对于脾胃虚弱之胃脘胀痛、脾气亏虚所致的痰湿内阻病证都有良好的辅助治疗作用。

芋头食疗疗效虽好，切不可替代药物。生芋头有毒，如果吃到没有熟透的芋头，可能会有少许麻舌感，所以芋头在食用前一定要煮熟。生芋头的黏液含有一种糖蛋白凝集素，和皮肤接触容易刺激皮肤出现红肿瘙痒，因此生剥芋头皮时需要小心。如果不小心接触生芋头引起皮肤发痒，可用姜汁擦拭来缓解，或在火边烘烤片刻，便可以止痒。不过用生芋头切片频擦或捣泥外敷，可以治疗鸡眼、疣、疖疮、无名肿毒等。

芋头虽然营养丰富，但也含有较高的淀粉和钾盐等物质，如果过量食用会增加消化负担和血压水平。因此，在食用时要适量控制，并与其他食物搭配平衡。

芋头不能与某些食物同食。例如，芋头不能与醋同食，否则会导致草酸钙析出而损伤胃黏膜；不能与牛奶同食，否则会影响钙质吸收；不能与海鲜同食，否则会引起过敏反应等。最后给大家推荐几个食疗方：芋头糯米粥，具有补中益气、除烦安胎之功；芋头海带粥，具有健脾消积之效。