

# 不痛的肾结石更可怕

▲深圳市宝安区福永人民医院 袁锋

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,通常由于尿液中某些物质(如钙、草酸、尿酸)超过饱和度而形成结晶沉积造成的。许多人认为,肾结石引起的剧烈疼痛一旦缓解,就意味着病情好转或结石消失了,然而,这种想法并不正确。

## 结石不痛的可能原因

**结石位置变化** 肾结石的疼痛通常是由结石在尿路中移动时引起的。当结石从肾脏移动至输尿管时,特别是通过狭窄的部分,如肾盂与输尿管相连的部位时,患者通常会感到剧烈的疼痛。但如果结石也可能在以下情况可能并不会引起疼痛。

(1) 肾脏内部停留。当结石停留在肾脏内部而不移动时,可能不会引起明显的疼痛。这是因为肾脏内部的空间较大,结石的存在不一定导致明显的物理压力或刺激。

(2) 位置稳定。如果结石已经到达尿路的某个部位并保持稳定,不再继续移动,那么疼痛可能会减轻或消失。

**结石大小** 结石的大小对疼痛的影响也是一个重要因素。通常小于5 mm的结石可以通过尿路而不引起疼痛,这些小结石有时甚至可以在不被注意的情况下随尿液排出。相比之下,较大结石(直径大于6 mm)更可能引起疼痛,因为它们通过尿路时更可能导致阻塞和刺激。

**尿路感染** 感染可能会改变尿液的化学成分,这在某些情况下可能帮助缓解由结石引起的疼痛。例如,感染可能导致尿液pH值的变化,从而影响结石的稳定性。此外,感染可能导致泌尿系统的炎症,这可能改变患者对疼痛的感知。例如,慢性炎症可能导致神经敏感性降低,从而减少疼痛感觉。

## 为何不痛的结石更可怕

**潜在的肾脏损伤** 长期存在的结石可能会不断对肾脏造成微小损伤,久而久之可能导致肾脏功能下降。另外结石还可能阻碍尿液正常流动,引起尿液回流或积聚,这种情况会损害肾脏组织并降低其功能。

**尿路感染风险** 结石可以引起部分或完全尿路阻塞,导致尿液在体内滞留,为细菌提供了繁殖的环境,从而增加尿路感染的风险。

## 预防措施

**定期体检** 肾功能检查能评估肾脏的健康状况,监测其过滤和清除废物的能力。常规的肾功能检测项目包括血肌酐水平和尿素氮水平,这些指标有助于及时发现肾脏功能的任何异常。

超声波检查是一种无痛且无创的方式,可以用来检测肾脏和泌尿系统中的异常结构,如结石或肿块。这种检查对于早期发现肾结石特别有效。

**足量饮水** 建议成年人每天至少饮用2~3 L的水,具体饮用量可以根据个人的活动量 and 环境温度进行调整。尿液颜色是水分摄入量的一个良好指标。淡黄色或近乎透明的尿液通常表明水分摄入量足够。

**饮食调整** 草酸是一种常见的结石形成物质,因此结石患者应减少高草酸食物的摄

入,如菠菜、甜菜、坚果等。尽管钙是健康所必需的,过多的钙摄入却可能增加某些类型的结石形成风险,所以也建议通过均衡饮食摄入适量的钙,避免过度依赖补充剂。

## 治疗方法

**药物治疗** 医生可能会根据结石的类型和大小开具药物,以帮助缓解疼痛和促进结石的排出。这些药物可能包括止痛药、利尿剂或药物以调整尿液的pH值。

**微创手术** 现代医学中常用的微创手术包括激光碎石术或体外冲击波碎石术,这些手术可以高效地将结石碎成小颗粒,从而更容易排出。

**开放手术** 在极少数情况下,可能需要进行传统的开放手术来移除结石。

## 总结

总之,肾结石不痛并不一定意味着病情好转。对于任何泌尿系统的异常,及时就医检查是非常重要的。

# 骨折现场急救五原则

▲广东省新兴县人民医院 范德亿

日常生活中难免碰到各种意外,人们很可能因此而遭遇骨折。在等待专业医疗救援到来前,现场的急救措施对于减轻患者的痛苦和预防进一步的伤害至关重要。下面介绍在遭遇骨折时现场急救的五个基本原则。

## 保持冷静,评估情况

保持冷静是现场急救的前提。当面临突发的紧急情况时,保持冷静和理智能够帮助我们更加明晰地思考。同时,检查伤者是否清醒和有反应,询问他们的名字、日期或地点,以评估他们的意识水平;快速检查伤者的呼吸是否正常,皮肤的颜色和温度是否正常以及是否有脉搏等;了解伤害的位置和程度,例如是否存在明显的骨折、出血或其他严重伤害。

如果情况允许,可以向伤者询问他们是否感觉到其他部位的疼痛或不适,以确保不遗漏其他可能的伤害。这也可以帮助为专业救援人员提供更准确的信息。

## 拨打急救电话,寻求专业救援

在通话时,清晰、准确地描述伤者的情况和事故现场的位置,尽可能提供伤者的基本信息,如年龄、性别以及伤害的性质和严重程度。

## 固定骨折部位

固定骨折部位是为了防止伤口进一步恶化,降低伤者的疼痛和保护周围的组织。以下是固定骨折部位的一些步骤和注意事项:

**选择固定材料** 使用现场可得的硬质材料如木板、杂志、衣服卷或者其他类似的物品作为临时的固定器。确保选用的固定材料能够为骨折部位提供足够的支撑和稳定性。

**正确固定** 将固定材料放在骨折的肢体上下,确保材料覆盖到骨折上下的关节,以确保固定的稳定。使用绷带、布带或者其他可以提供固定的物品将固定材料紧固在肢体上。

**避免直接压迫伤口** 如果伤口处有明显

的出血或疼痛,要避免直接压迫伤口,以免加重伤者的痛苦或损伤。

## 缓解疼痛,防止休克

伤者可能会因为疼痛和惊恐而出现休克症状,采取措施缓解疼痛和防止休克非常重要。

**冷敷缓解疼痛和肿胀** 轻轻地将冷毛巾或冰块放在骨折区域,可以有效缓解疼痛和减轻肿胀。但要注意不要让冰块或冷毛巾直接接触皮肤,以免造成冻伤。

**保持伤者平静** 通过安抚和交谈帮助伤者保持平静;可以将伤者的头部稍稍抬高,并确保他/她保暖。

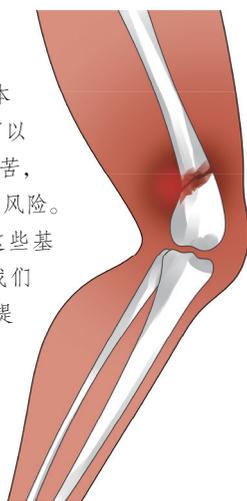
## 避免擅自复位或移动骨折处

擅自复位或移动骨折处可能会导致伤势加重,增加疼痛和出血,因此除非绝对必要,应避免尝试擅自复位或移动骨折的部位。

在等待专业救援人员到来时,尽量保持骨折部位的稳定,避免任何可能导致伤势加重的操作。在专业救援人员到来后,按照他们的指示进行操作,以确保伤者得到正确和及时的救治。

## 总结

在等待专业救援到来的过程中,以上这些基本的现场急救措施可以帮助减轻伤者的痛苦,降低进一步伤害的风险。通过了解和掌握这些基本的急救原则,我们能在紧急情况下提供及时有效的帮助,同时也为专业医疗救援赢得了宝贵的时间。



# 儿童哮喘的护理和管理技巧有哪些

▲深圳市儿童医院 贾新玲

近些年来,由于社会环境变化,儿童哮喘的发生率逐年升高,引起家长的广泛关注。哮喘的发生对于儿童的身心健康成长造成较大的影响。目前临床对儿童哮喘主要是采取药物控制病情,虽然可以减少哮喘发作次数,但是在生活中还是会遇到各种问题,容易引起哮喘反复发作。

## 护理方法

**心理护理** 哮喘发作时会引起呼吸困难,导致患儿情绪焦躁不安,甚至出现恐惧、烦躁等情绪,容易导致患儿植物神经功能紊乱,影响患儿身心健康成长,甚至会导致哮喘症状的加重,引起恶性循环。因此家长们需要学习心理学相关知识,多关心和安慰哮喘儿童。

**用药护理** 哮喘儿童需要长期用药控制病情,因此家长们需要遵医嘱用药。在哮喘急性发作时,需要及时给患儿吸入支气管解痉剂,比较常见的有糖皮质激素、 $\beta$ 受体激动剂、氨茶碱等。在服用药物时,需要注意观察有无不良反应发生。在使用吸入性糖皮质激素时,例如布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂、沙美特罗替卡松吸入粉雾剂及丙酸氟替卡松吸入气雾剂等,需要及时漱口,从而减少局部不良反应发生。哮喘儿童需要随身携带吸入性支气管扩张剂,如沙丁胺醇气雾剂,并叮嘱患儿在哮喘发作时,需要保持镇静,及时使用支气管扩张剂缓解哮喘症状。

**饮食护理** 哮喘儿童应该保持清淡易消化饮食,可以多吃新鲜蔬果,例如萝卜、丝瓜、南瓜、刀豆、梨子等食物。哮喘发作时会导致患儿失水,且气道分泌物黏稠不容易咳出,因此需要多喝水,纠正水电解质紊乱。此外,饮食中最好避开鱼及其鱼类制品、虾蟹、鸡蛋、牛奶等食物,此类食物容易致敏,导致哮喘发作;同时还要避开腌制食品,高盐饮食会导致儿童支气管反应性升高。急性发作期间,儿童饮

食中需要避开辛辣刺激、油腻食物,例如辣椒、胡椒粉、肥肉等。

## 管理技巧

缓解期的哮喘儿童应尽量减少外出,尤其是春秋季节,少到人多、密闭的空间。如果需外出时,一定要佩戴好口罩。外出时尽量不要碰触公共设施,例如公园中的健身器材,如果接触之后,要及时洗手。

叮嘱患儿不能用手揉眼睛,也不能用手挖鼻孔。避免哮喘儿童与过敏原接触,比较常见的过敏原有花粉、尘螨、宠物毛发、刺激性气味、药物等,家长们应该尽量避开各种过敏原,减少患儿哮喘发作。家中应该定期通风、清洁,尤其是哮喘儿童的玩具、餐具需要定期消毒,雾化吸入器应该妥善保存,面罩使用后应该及时清洁消毒;罐体3~7天清洗一次,可用洗洁精或清水清洗,冲洗干净并晾干,完全干燥后妥善保存备用。

家长需要掌握儿童哮喘病情评估方法,比较常用的有儿童哮喘控制测试、哮喘控制问卷及儿童呼吸和哮喘控制测试等,对哮喘儿童的病情状况进行观察。建议5岁以上儿童坚持每日应用峰流速仪测定呼气峰流速,并做好相关记录。如果儿童出现哮喘急性发作的症状,家长需及时给药并密切观察,并与主治医生联系,获得正确的指导。根据儿童哮喘缓解情况进行处理,若家中给药后症状缓解,可在家休息;若用药后控制效果不佳,需及时到医院就诊。

## 总结

哮喘是儿童常见疾病,目前临床主要是使用药物来控制患儿的病情。但是在日常生活中,可能会受到各种因素的影响,导致哮喘发作,影响患儿的身心健康。因此需要重视哮喘儿童的护理及管理措施,减少哮喘发作,改善患儿的预后情况。