

# 肾绞痛患者的日常照顾

▲ 广西壮族自治区博白县中医院 黎春瑜

肾绞痛是一种常见的泌尿系统急症，表现为突然发作的剧烈肾区疼痛。此病可能由多种原因引起，如结石、炎症等。肾绞痛发作时，患者往往疼痛难忍，严重影响了他们的生活质量。本文将为肾绞痛患者及其家属提供实用的日常照顾小贴士。

## 肾绞痛患者的日常照顾

**饮食建议** 维持一种清淡的饮食习惯，增加新鲜水果和蔬菜的摄入，例如苹果、香蕉、白菜和冬瓜等，这有助于为身体提供维生素和膳食纤维等必要的营养，从而促进身体健康。同时，建议限制摄入高盐、高脂、高糖的食品，并避免食用辛辣和刺激性的食物，例如辣椒、花椒、芥末等，以避免对肾脏造成刺激，从而加剧疼痛的症状。

**多喝水** 为了预防结石的形成，多摄取水分有助于稀释尿液。建议每天的饮水量不少于2000毫升，并确保尿液保持透明清澈。

**适量活动** 如散步和慢跑等，都是为了增强身体的免疫系统。对于那些长时间需要卧床休息的患者，建议他们多做活动、经常翻身，以降低骨质脱钙的风险并促进尿液的畅通。

**健康的生活方式** 尽量不要长时间坐着

或站立，并在适当的时候起身进行活动。与此同时，我们应当培养健康的日常生活习惯，并确保有足够的休息时间。

**情感支持** 患有肾绞痛的人可能会因为疼痛而产生焦虑或害怕的情绪。为患者提供情感上的支撑和激励，助其维持一个积极的态度并增强战胜疾病的决心。

**疼痛的护理** 通过热敷可以缓解疼痛和热胀冷缩的症状，热敷有助于减轻肾盂和输尿管的痉挛性收缩，从而缓解肾绞痛，但需要注意避免烫伤皮肤；通过用拇指按压疼痛区域，并采用按摩手法，不仅可以减轻肾结石的疼痛，还有助于促进排石。多喝热水和进行各种运动，如跑步、跳绳和爬楼梯，都能有效缓解肾绞痛。特别是在肾绞痛发作时，多喝几口热水可以刺激消化系统，并通过神经反射来缓解疼痛；对于缓解输尿管痉挛的口服药物和止痛药，建议尽快前往医院进行全面评估，并在必要时进行止痛针注射，同时尽快进行碎石和排石处理；

**定期的健康检查**：定时进行尿液和肾功能的检测，这样可以及时识别肾脏的病变，并预防肾绞痛的发作。如果感到身体不适，应立即寻求医疗帮助并定期进行随访检查。

## 肾绞痛的预防及治疗

**生活方式的调整** 增加水分摄入有助于稀释尿液，从而预防结石的生成并降低结晶物质的释放。建议每天摄取超过2000ml的水，确保每天的尿量至少为2000ml，同时，患有胱氨酸结石的人每天的尿量应维持在3000ml或更多。那些肾和心脏功能欠佳的人，应当确保适量摄取水分，避免喝得过多。为了更好地利用重力来帮助结石排出，建议患者进行如跳绳、跳跃等运动，并多次抬起脚跟做踮脚的动作。但同时，也要警惕过度运动可能导致的脱水和尿液浓缩问题。

**饮食建议** 尽量减少摄入高盐、高脂、高糖和高嘌呤的食品，而增加水果和蔬菜的摄入，确保大便畅通，并避免因便秘导致的肾绞痛。对于存在家族性高尿酸尿或痛风的患者，应当限制蛋白质摄入，并限制对精制糖的摄入。

**药物治疗** 当肾绞痛的症状较为严重时，可以考虑使用药物进行治疗，这包括了如度冷丁、盐酸曲马多针这样的镇痛和解痉药物，还有消炎药和抗感染药物。在使用药物时，必须在医生的建议和指导下进行，以防止药

物的过度使用和潜在的副作用。

**其他治疗** 根据结石的各种成分，为产生结石的原因制定专门的治疗计划，从根本上避免结石的形成；当结石的直径小于5mm时，可以通过大量饮水和运动来帮助排除结石；对于结石直径超过5mm的情况，需要根据结石的具体位置和大小来选择合适的治疗方法，这其中也包括体外冲击碎石技术；使用输尿管镜进行碎石处理；关于经皮肾镜碎石等治疗方法，选择哪一种需要前往正规医疗机构，并由专业医生进行评估。

**定期的健康检查** 定时进行尿检、肾功能评估以及泌尿系统的超声波检查等，这样可以及时识别肾脏的病变和结石的形成，从而预防肾绞痛的发作。

肾绞痛是一种常见的泌尿系统急症，给患者带来极大的痛苦。除了及时就医治疗外，日常的照顾和护理对于缓解肾绞痛、预防复发也至关重要。通过科学合理的日常照顾，可以帮助患者预防肾绞痛发作，提高生活质量。同时，也需要注意观察患者的病情变化，及时调整治疗方案和护理措施。希望这些小贴士能够帮助肾绞痛患者更好地管理自己的健康，战胜疾病。

# 小儿肾积水的治疗方法和注意事项

▲ 广西医科大学附属武鸣医院 王刚

在小儿泌尿外科门诊，我们经常遇到来就诊的患有肾积水的小朋友，或者寻求咨询的家长。肾积水是小儿泌尿外科中常见的疾病之一，导致该病的主要原因常常是肾盂输尿管连接部梗阻。现在，让我们一起探讨一下肾盂输尿管连接部梗阻引起的肾积水这一话题，包括该疾病有哪些治疗手段来解决？以及有哪些注意事项？

**成因** 在正常情况下，肾脏产生的尿液会经过一系列生理过程，包括肾盏、肾盂、输尿管、膀胱和尿道，最后排出体外。然而，当这个过程的任何一部分出现梗阻，都可能导致尿液积存，进而形成肾积水或输尿管扩张。这类梗阻最常见的原因是肾盂输尿管连接部的问题。导致这种梗阻的因素有很多，包括肾盂输尿管连接部的狭窄，平滑肌蠕动异常，或者受到外部索带和粘连的影响，以及输尿管起始部发生折叠或扭曲等。这些因素都可能阻碍尿液的排泄，导致尿液在肾脏内部积聚，进而影响肾脏的正常功能。因此，对于肾积水的处理，需要根据患儿的具体情况来决定治疗方式。

**临床症状** 许多肾积水的病例在早期或轻度阶段并没有明显的临床症状，通常是通过超声检查意外发现的。随着孕期产检超声的广泛应用，越来越多的婴幼儿的肾积水在出生前就被发现。病情加重到一定程度后，肾积水可能会引起腹部包块、腰腹部疼痛、血尿、尿路感染、高血压等症状，甚至导致肾功能衰竭。所以，一旦发现肾积水，即使没有症状，也需要定期进行超声检查和复查。

**治疗** 对于轻度小儿肾积水，我们倾向于保守观察，定期安排医疗检查以监测积水的严重程度，根据病情的具体情况制定合理的药物治疗方案。在治疗过程中，良好的饮食习惯是非常关键的，比如适时食用薏仁粥、冬瓜粥等对身体排毒有帮助的食品，可以缓解肾积水带来的身体不适。针对小儿肾积水，我们有许多治疗手段可选择，其中包括利用中医药改善病情。服用泽泻、薏仁等中药可有效缓解肾积水的症状，减轻局部肿胀和血瘀。然而，如果中药疗效不佳，那么应及时转为住院治疗。对于肾积水的患者，通过口服如谷丙甘氨酸胶囊等西药，有助于排出肾脏中多余的水分。药物使用必须按医嘱执行，并定期回医院进行复查，以防肾积水进一步引发肾结石等病症，

从而影响肾脏健康。对于肾积水症状，无论治疗手段如何选择，离断式肾盂成形术仍是经典且效果明显的解决方案。这种手术能有效地消除尿液梗阻，从而维护肾功能。对于经验丰富的医生来说，保持吻合口宽阔，准确的吻合位置，以及漏斗状的吻合部位，是手术成功的关键要素。对于年幼的患儿，尤其是新生儿，开放手术是主要选择，其手术创伤并不大，术效显著，且并发症少见。然而，对于3月龄以上的小患者，经验丰富的医生通常可以借助微创的腹腔镜手术来完成治疗。而对于设备齐全的医疗机构来说，选择对大龄儿童进行机器人辅助微创手术是可能的，这种技术可以显著提高医生的手术效率并确保手术效果。然而，相对而言，这种手术费用更高，通常只适用于经济条件允许的家庭选择。

**术后注意事项** 患儿的手术通常会放置内支架管以引流尿液，此时需要注意尿路感染的可能。这是因为尿路感染的发生率在年纪越小的孩子中越高，且严重性也越高。家长应该定期进行尿常规检查，观察是否存在感染。术后一个月，需回医院进行B超检查并拔除内支架管。术后2~3个月，再次进行B超检查。术后6~12个月，进行动态肾图检查，以了解手术效果及肾功能的恢复情况。术后半年进行肾图检查，可以初步评估手术效果和肾功能的恢复。术后应特别注意避免尿路感染。家长应确保孩子每天饮水量充足。对于小男孩，每天应清洗龟头以防感染。另外，需要仔细观察孩子的反应，因为儿童尤其是婴儿的尿路感染表现与成人不同。除了发热外，孩子还可能表现出食欲下降、烦躁、呕吐等症状。一旦孩子出现这些症状，家长需要加倍警惕，可能是发生了感染。定期进行尿常规检查是及时发现尿路感染的有效方法。

许多家长可能误以为孩子手术后立即恢复健康，症状消失，肾功能恢复。实际上，恢复需要时间。术后6到12个月，需再次进行肾图检查以评估手术效果。疾病是否治愈，需要从两个方面来看：一是症状，如术后孩子的腰痛、血尿、腹痛、呕吐等症状是否消失；二是肾脏，需要通过B超和肾图检查评估肾积水情况和肾功能恢复。术后通过B超可以看到肾积水情况是否有改善，但个别患儿可能肾盂仍然扩张，这种情况需要逐步恢复。因此，这些都是肾积水患儿术后需要注意的事项。

# 麻醉药的效果和副作用

▲ 湖北省武汉市东西湖区人民医院 韦玲

麻醉药物是现代疾病治疗过程中不可缺少的重要一环，它们被广泛地使用在各类手术和其他医疗活动之中，通过对麻醉药物的合理使用，将有效地减轻或者是消除患者在治疗阶段的痛苦，从而有利于治疗效果的增强。但不同的麻醉药物在使用之中也存在各种各样的副作用，可能对患者的健康形成影响。

**局部麻醉药** 局部麻醉药物也被称为“局麻药”，它们的作用主要是让人体的局部神经冲动被阻断——当然这种过程是可逆的，当得到阻断之后患者的局部疼痛感将会消失，可以让患者在清醒的状态下接受治疗。因为患者处于清醒的状态，在接受治疗的时候也能够感知周围环境和根据医生的需求作出反应，所以有助于手术之中医患双方的彼此配合，从而提升手术质量。而因为这种药物之作用于局部是，所以当药物从给药部位扩散之后，它的效果也会随之消失。局麻药的副作用主要是组织毒性、神经毒性和过敏反应等，一些患者可能会在皮肤或皮下组织注射局麻药之后，表现出水肿的特征，这是因为一些局麻药浓度较高，过高的渗透压会让组织细胞的水分流失。而神经毒性则表现为对患者中枢神经系统的抑制作用等，例如利多卡因在高剂量或者是错误注射到血管之中的时候，可能会导致心律失常和中枢神经系统抑制。过敏反应则主要表现为皮肤出现荨麻疹、瘙痒等现象，这些现象也应当进行注意，因为在严重的情况下可能导致患者的生命安全受到威胁。

**全身麻醉药** 全身麻醉药物则可以让患者完全失去意识和记忆，进入深度睡眠的状态，在这种状态下可以保证手术的正常进行。而全身麻醉药

的副作用也比较显著，例如导致患者呼吸系统被抑制，或者是血压降低等，同时还可能带来恶心、呕吐、心动过缓和过敏反应等问题。常见的全身麻醉药物主要为丙泊酚，这种药物的作用效果比较快，患者术后苏醒的时间也更短，但其仍然存在呼吸抑制和导致患者血压降低的问题，特别是在与其他镇静药物共同使用的情况下，这些现象尤为常见。

**镇静与催眠药物** 此类麻醉药物的作用在于帮助患者减轻焦虑和紧张感，让患者进入到相对放松的状态或睡眠状态，常见的一些镇静和催眠药物包括咪达唑仑等，咪达唑仑一般会在手术前进行使用，让患者的紧张感和焦虑感得到减轻。这一药物的主要副作用是会让患者的呼吸受到抑制以及导致血压的降低，特别是在老年人或者与其他镇静药物共同使用的时候相关情况较为常见，而同时该药物也可能会导致头痛和恶心等副作用。

**肌松药物** 这种药物一般是用来让患者在手术过程中松弛骨骼肌，以便于对应手术操作的正常进行，例如琥珀胆碱、阿曲库铵都属于肌松药，其中琥珀胆碱在使用的时候可以让患者在较短的时间之内完全松弛骨骼肌，在需要紧急处置的患者之中比较常用。

但是这种药物可能导致患者出现高钾血症和恶性高热，甚至可能因此而造成患者死亡。阿曲库铵则应用于手术时间比较长的患者，因为这种药物的作用时间长，它所造成的副作用一般为低血压、心动过速和支气管痉挛等，也有可能造成过敏反应和局部疼痛。