

泌尿系结石的常规检查方法

▲ 广州中医药大学金沙洲医院 汤松林

泌尿系结石，也称为尿结石，是一种常见的泌尿系统疾病。结石在肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统部位形成，并可能随尿液移动，导致疼痛、血尿、尿路感染等症状。了解泌尿系结石的诊断方法对于及时发现和治疗该疾病至关重要。

常规检查方法

病史 疼痛和血尿是泌尿系结石的主要症状，疼痛可为隐痛、钝痛、胀痛和绞痛等，多位于腰部或下腹部，放射至膀胱或会阴部。发作时疼痛剧烈，持续时间不定，可自行缓解。常伴排尿困难、尿频、尿急等症状。绞痛发作时腹部可有固定局限的压痛点。

体格检查 应注意肾区叩击痛，输尿管压痛点及膀胱区叩诊，肾区叩击痛是肾绞痛时重要的体征，大约70%的患者有肾区叩击

痛，但没有特异性，部分肾外绞痛如肠管扭转、膈下脓肿、腹膜后肿瘤及肠胀气也可引起同侧肾区叩击痛。

实验室检查 尿常规检查可见镜下血尿或肉眼血尿，合并感染时可有脓尿，部分病人伴白细胞增多和发热。尿细菌培养和菌落计数是排除有无尿路感染简便而准确的方法。疼痛发作时尿中找到大量红细胞及少许白细胞即初步诊断结石的存在。如仍不能确诊可行X线检查和B超检查。

X线检查 X线检查是诊断结石的常规方法，90%以上的结石可在X线上显影，但不能对结石成分作出准确判断。

B超检查 B超检查方便易行，无创伤性，可以发现X线不能显示的小结石和泌尿系原位癌，继发性肾盂、输尿管结石需同时寻找

引起结石的原因。B超可以显示阴影部分结石是否存在及肾脏积水程度，但对结石成分不能作出准确判断。对于直径在2cm以内的结石和钙盐沉积症可排除X线假阳性及假阴性。对肾脏功能严重损害或积水的患者慎用本法。对于阴性结石仅能示肾盂内的小结石或仅有肾盂积水及肾盂输尿管交界处扩张而不能发现X线上显影的结石。对于肠道气体干扰及肥胖病人和胃肠道手术后肠粘连可影响B超对肾脏积水的判断。B超检查对阴性结石的诊断率低于阳性结石。

其他检查方法

泌尿系平片(KUB)、静脉尿路造影(IVU)、逆行尿路造影、CT和MRI也可用于泌尿系结石的诊断。其中CT可显示X线阴性结石，

了解除肾积水外肾脏受损的程度和部位；B超检查无法分辨的致密钙化斑也常被高密度CT所分辨，但因费用昂贵不宜作为常规检查项目。在IVP(静脉肾盂造影)的基础上行尿路造影即排泄性尿路造影(NP)加逆行造影可提高泌尿系结石的检出率。

如何预防泌尿系结石

多喝水可以降低尿液中的盐分和矿物质的浓度，从而减少结石形成的风险。避免过多摄入高盐、高脂、高糖的食物，适量摄入富含纤维的食物。减少摄入含有高浓度草酸的食物，如菠菜、豆类和某些水果。保持健康的体重和适度运动可以预防结石形成。有家族史的人应定期进行泌尿系结石的筛查，以确保自身并未患有泌尿系结石。

胃食管反流病的症状与应对

▲ 广西壮族自治区职业病防治研究院(广西壮族自治区工人医院) 李大权

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病，主要表现为胃酸和胃内容物反流至食管，引起胃烧灼感、反酸、胸痛等症状。随着现代生活节奏的加快和饮食结构的改变，GERD的发病率逐年上升，严重影响着人们的生活质量。通过早期认识和治疗GERD，患者可以改善生活质量，减轻疾病带来的痛苦。

胃食管反流病的症状

胃烧灼感 胃烧灼感是GERD最典型的症状之一。当胃酸和胃内容物反流至食管时，会刺激食管黏膜，产生烧灼感。这种症状通常在餐后或平卧时加重，站立或坐位时减轻。

反酸与苦味 反酸是指胃酸和胃内容物反流至口腔的现象，有时还伴有苦味或酸味。反酸可发生在餐后或空腹时，严重时可能影响吞咽和说话。

胸痛 胸痛也是GERD常见的症状之一。由于胃酸刺激食管黏膜，可引起胸骨后疼痛，有时疼痛可放射至颈部、背部或上腹部。胸痛可呈持续性或阵发性，严重时可能影响睡眠和日常生活。

吞咽困难与喉咙不适 GERD患者常出现吞咽困难和喉咙不适的症状。由于胃酸刺激食管黏膜和咽喉部，会导致食管痉挛和食管狭窄，从而引起吞咽困难。喉咙不适主要表现为喉咙痒、咳嗽、声音嘶哑等症状。

其他症状 GERD还可引起其他症状，如上腹部疼痛、嗝气、恶心等。这些症状可能与胃酸刺激胃黏膜有关。

胃食管反流病的病因与风险因素

胃酸与食管下端括约肌(LES)功能失调 胃酸是GERD发病的重要因素之一。正常情况下，胃酸在消化食物的过程中起到重要作用。然而，当胃酸过多或胃酸反流至食管时，会刺激食管黏膜，导致炎症和损伤。此外，食管下端括约肌(LES)功能失调也是GERD发病的重要原因之一。LES是食管和胃之间的一个单向阀门，可防止胃酸反流至食管。当LES功能失调时，阀门作用减弱，导致胃酸反流至食管，引发GERD症状。

生活习惯与饮食因素 生活习惯和饮食因素是GERD发病的重要风险因素之一。长期吸烟、饮酒、饮食辛辣等不良生活习惯可导致食管黏膜受损和炎症，从而增加GERD的发病率。此外，过度肥胖、睡前进食等生

活习惯也可增加GERD的风险。高脂、高糖、高盐、高油食物的摄入也与GERD发病有关。这些食物可导致胃酸分泌增加和食管下端括约肌功能失调，从而引发GERD症状。

其他病因与风险因素 除了上述因素外，其他病因与风险因素也可导致GERD的发病。例如，精神压力过大、长期服用某些药物(如非甾体抗炎药、钙通道拮抗剂等)、胃部手术史、遗传因素等均可增加GERD的风险。此外，随着年龄的增长，食管黏膜的防御能力下降，也容易发生GERD。

如何应对胃食管反流病

生活方式的调整 生活方式的调整是预防和治理GERD的重要措施之一。首先，保持良好的饮食习惯，避免高脂、高糖、高盐、高油食物的摄入，减少辛辣、刺激性食物的摄入。其次，保持健康的体重，适当进行体育锻炼和有氧运动，以促进胃肠蠕动和减轻肥胖。再次，避免长时间久坐和卧床休息，适当进行身体活动和伸展运动，以减少胃酸反流至食管的风险。最后，保持良好的心理状态，减轻精神压力和焦虑情绪，有助于预防和治理GERD。在睡前进食会导致胃酸分泌增加和食管下端括约肌功能失调，从而增加GERD的风险。因此，应尽量避免睡前进食，尤其是高脂、高糖食物的摄入。如果需要在夜间进食，建议选择低脂、低糖的食物，并保持适当的进食量和选择合适的时间。

药物治疗 当生活方式调整无法缓解GERD症状时，药物治疗成为必要的选择。常用的药物包括抑酸药和促动力药。抑酸药，如质子泵抑制剂(PPI)，可抑制胃酸分泌，降低胃酸浓度，从而缓解GERD症状。常见的PPI药物包括奥美拉唑、雷贝拉唑等。促动力药，如多潘立酮，可促进食管蠕动，减少胃酸在食管内的停留时间，从而缓解GERD症状。

除了口服药物外，局部用药也是治疗GERD的方法之一。例如，在食管黏膜表面涂抹药物，可直接作用于病变部位，快速缓解症状。

手术治疗 对于严重GERD患者，药物治疗无效或无法耐受药物治疗时，手术治疗成为一种选择。常见的手术治疗方法包括胃底折叠术和贲门固定术等。这些手术可加强食管下端括约肌的功能，减少胃酸反流至食管的风险。

乳腺增生的常见误区

▲ 新疆医科大学附属哈密中心医院 郭瑞 张雪峰

在目前国际疾病分类中，并没有“乳腺增生”这个疾病名称，通常意义上的“乳腺增生”目前公认的是指乳腺正常发育及退化过程失常。乳房和子宫一样受体内雌激素水平影响，会随着雌激素的变化每个月进行一次增生和退化。然而，许多人对乳腺增生存在一些误区，这些误区可能会影响患者的认知和治疗选择。

误区一：乳腺增生是乳腺癌的前兆

这是女性生理周期中正常的变化之一，特别在月经周期中乳房可能经历轻微的增大和肿胀。因为体内不断更新换代的细胞出现了突变，不受机体控制，开始疯长。乳房这个器官之所以患病，也是因为这月复一月的更新换代中，个别淘气的细胞逃脱免疫系统的管制。当内分泌代谢失衡时，可能出现乳腺组织增生过度 and 复旧不全，增生的乳腺组织不能完全消退，就形成乳腺增生症。需要注意的是，一些乳腺增生的亚型，尤其是复杂性乳腺增生或有不典型增生的情况，可能会略微提高患乳腺癌的风险，这种风险相对较小，但仍需要特别关注。

建议女性密切关注乳房的变化，并定期进行自我检查。保持愉快的心情，养成健康的生活方式，加强身体锻炼，增强机体免疫力，让机体能管住这部分不听话的细胞才是关键。定期的乳腺超声、乳腺X线摄影、甚至是核磁共振等筛查手段也是非常有帮助的，可以帮助及早发现问题。

误区二：乳腺增生只影响年龄较大的女性

事实上，乳腺增生并不局限于年龄较大的女性，年轻女性同样可能患有乳腺增生。遗传因素、激素水平的波动、生活方式等，都可能影响乳腺组织的正常生长，从而导致乳腺增生的发生。因此，无论年龄大小，都应该定期进行乳腺检查，尤其是对于存在家族病史或其他风险因素的女性来说更为重要。

老年乳腺癌无明显的不适症状，并且进展缓慢，所以不容易引起大家的重视。老年女性应该定期体检，防范乳腺癌的发生和发展。老年女性往往合并多种疾病，有手术禁忌证，此时可以选择对身体创伤和影响小的综合治疗方案。

误区三：自行按摩能够治疗乳腺增生

各种乳房保健按摩服务和产品，悄然兴

起于各式养生馆、美容院和各大电商平台。神乎其神的秘方、去除肿块、丰胸美乳、排残乳……乳腺增生的发生通常涉及多种因素，而仅仅通过按摩无法根本解决问题。有些可能演变为更为严重的疾病，甚至增加患乳腺癌的风险。乳腺癌一定时间段内都是无痛性肿块，发现这种肿块一定要正规就诊，在没有确诊肿块性质的前提下力图把肿块按摩消失就是开天大的玩笑。

误区四：只有乳房肿块才是乳腺增生的症状

乳腺增生并不仅仅表现为肿块，其症状是多样化的。乳房胀痛是一种常见的症状，特别是在月经周期前后。此外，乳头溢液、乳房不适、乳房肿胀等都是乳腺增生的表现。因此，不仅要关注乳房肿块，对于其他症状的早期发现同样至关重要。

误区五：乳腺增生与生活方式无关

生活方式对乳腺增生的发生和发展有一定的影响。不良的生活习惯，如高脂肪、高糖分的饮食可能与激素水平的波动有关，增加乳腺增生风险；超重和缺乏运动与乳腺增生之间也存在关联；长期的心理压力可能对激素平衡产生负面影响。所以，良好的生活方式不仅有助于预防乳腺增生的发生，还可以对已经发生的症状产生积极的影响。合理饮食、适度运动等可以减轻乳腺胀痛、改善血液循环，有助于缓解症状。

误区六：乳腺增生疼痛的时间和程度与癌症有关

增生疼痛的时间和程度是否与月经周期有规律关系。未婚女性、已婚未育或者尚未哺乳的女性，其主要症状以乳腺胀痛为主，一般双侧都有胀痛感，但大多会有一侧偏重。这种疼痛会随着月经周期变化。月经前乳腺胀痛更明显，月经过后则逐渐减轻，甚至消失，下次月经来前疼痛再度出现，整个乳房有弥漫性结节感，并伴有触痛。如果和月经周期变化无关，请注意自己最近是否有失眠、心情不好、压力大等因素影响，如果有请调整。乳房的周期性变化是女性机体正常的变化过程，不是癌症的前兆。