

如何通过饮食降低泌尿结石风险

▲ 广东省东莞市常平镇常安医院 任焕斌

泌尿结石是一种常见的疾病，严重影响了患者的生活质量。通过合理的饮食控制，我们可以有效降低泌尿结石的风险，提高生活质量。适量的水分摄入和分散饮水有助于稀释尿液中的结晶物质，减少结石形成的可能性。此外，避免食用过咸、高含钙或高蛋白食物，控制糖分摄入，选择低盐、低糖饮食也是关键。多摄入富含膳食纤维的水果、蔬菜，适度补充维生素，注意饮食均衡也能有效预防结石。

饮水

保持足够的水分摄入对预防泌尿结石至关重要。充足的水分能够有效稀释尿液中的结晶物质，降低结石形成的风险。当我们喝足够的水时，尿液的浓度会降低，结晶物质在尿液中的浓度也会减少，从而减少结石的形成可能性。专家推荐每天至少饮水 2 升以上，分散到全天的饮水过程中，避免在短时间内大量饮水，以免导致尿液过于稀释。

分散饮水是指将饮水量均匀分散到

全天，而不是集中在某个时间段内大量饮水。这样做可以帮助保持尿液的稳定性，避免因一次性大量饮水导致尿液过于稀释或过于浓缩，影响尿液的正常排泄功能。分散饮水的好处不仅在于稀释尿液中的结晶物质，还包括有助于维持身体的水电解质平衡。通过分散饮水，我们可以更好地控制体内水分的分布和排泄，避免出现过度脱水或过度水分摄入的情况，从而减少尿液中结石形成的可能性。分散饮水是预防泌尿结石的重要措施之一。

含糖饮料中的糖分会增加尿液中的糖浓度，同时也会使尿液的酸碱度发生变化，这可能会促进某些类型的结石形成。避免过多饮用含糖饮料对于泌尿结石的预防非常重要。含糖饮料中的糖分会增加尿液中的糖浓度，可能导致尿液酸碱度改变，从而促进结石的形成。因此，建议选择清水、茶水或无糖饮料作为主要饮品，保持身体水分平衡，有助于降低泌尿结石的风险，维护泌尿系统的健康。

低盐饮食

过多的盐分摄入会增加尿液中钠离子的含量，这可能会影响肾脏的正常功能，增加结石形成的可能性。低盐饮食对于泌尿结石的预防至关重要。通过减少食用过咸的食物，如咸鱼、腌制食品等，可以有效降低尿液中钠离子的含量，减少肾脏对水分的排泄，从而降低结石形成的风险。因此，建议大家保持低盐饮食习惯，选择新鲜食材，减少食用加工食品，有助于维护泌尿系统的健康。

限制高含钙食物

高含钙食物可能增加尿液中钙盐的浓度，对泌尿系统不利，容易导致结石形成。控制高含钙食物的摄入是预防结石的重要步骤之一。适度限制奶制品、豆类等高含钙食物的摄入量可以有效减少尿液中的钙盐浓度，降低结石形成的可能性。因此，我们应该在饮食中注意适量摄入这些食物，避免过度食用，有助于维护泌尿系统的健康。

控制高蛋白饮食

高蛋白饮食可能增加尿液中尿酸盐的含量，这对尿路健康不利，容易导致尿酸盐结石的形成。适量控制高蛋白食物的摄入对于降低结石风险至关重要。过量摄入肉类、鱼类等高蛋白食物可能导致尿液中尿酸盐含量增加，进而增加尿酸盐结石的形成风险。因此，保持摄入量适度，避免过量摄入高蛋白食物，是预防结石的有效策略之一。

结语

通过合理的饮食控制，包括适量饮水、饮食调整、摄取膳食纤维、饮食均衡、补充维生素、避免过度药物使用等措施，可以有效降低泌尿结石的风险，维护泌尿系统的健康。建议患者在日常生活中不仅要注意良好的饮食习惯，还应遵医嘱合理用药，定期进行体检，并及时处理发现的问题。通过定期体检，我们可以及早发现潜在问题，并采取有效措施进行处理，从而有效预防泌尿结石的发生。

小儿多动症会影响智力吗

▲ 山东省菏泽市曹县中医院 孔建国

小儿多动症，也被称为注意力缺陷多动症，是一种在儿童中常见的心理障碍。其核心症状包括与年龄不相称的注意力不集中、过度活动以及情绪冲动，这些症状可能导致学习困难、社交障碍以及自尊心受损。然而，关于小儿多动症是否会影响智力，这是一个复杂且需要深入探讨的问题。

了解多动症

智力正常 多动症是一种行为障碍，而非智力障碍。从医学的角度来看，多动症儿童的大脑结构并没有明显的异常，他们的基本智力发育是正常的，在智力测试中，他们的得分通常处于正常范围内，可以表现出与同龄孩子相当的语言理解、逻辑推理、空间感知等能力。因此，我们不能将多动症与智力低下划等号。

影响执行功能 尽管智力水平正常，但多动症儿童在执行功能方面存在明显的障碍。执行功能涉及到计划、组织、控制冲动以及自我监控等方面的能力。多动症儿童往往难以长时间保持注意力集中，容易分心，难以集中精力完成任务。他们可能在处理复杂的任务或需要长时间保持专注的情况下表现较差。此外，他们还可能难以控制自己的冲动行为，常常在没有充分考虑后果的情况下行动。

学习和生活受困扰 由于注意力和行为控制方面的问题，多动症儿童在学习和生活中常常面临一系列挑战。在学习方面，他们可能难以跟上课堂节奏，注意力不集中导致错过重要信息。他们的作业和考试也可能受到影响，因为难以集中精力完成任务。在生活方面，也可能显得过于活跃，难以安静下来，这给日常生活带来了一定的困扰。此外，他们还可能因为冲动行为而与同伴发生争执或冲突。

社交和情感发展受影响 多动症对儿童的社交和情感发展也产生了一定的影响。由于他们难以控制自己的情绪和行为，多动症儿童在与他人交往中可能表现出易怒、有攻击性或不合作的态度。这可能导致他们与同龄人的关系紧张，难以建立稳定的友谊。此外，他们可能因为行为问题而受到同龄人的排斥或孤立，进一步影响他们的自尊心和自信心。这种社交障碍还可能对他们的情感发展产生负面影响，使他们感到孤独和沮丧。

治疗与改善

尽管多动症给儿童带来了一系列挑战，但好消息是，它是可以通过治疗和干预来改善和管理的。药物治疗是其中的一种方法，通过调节大脑中的神经递质，可以帮助减轻多动和冲动症状。然而，需要注意的是，药物治疗应在医生的指导下进行，并且需要密切关注药物的副作用和依赖性。除了药物治疗，行为干预也是非常重要的，通过奖励和鼓励，可以帮助多动症儿童培养良好的行为习惯和自我控制能力。此外，家长和教师的角色也至关重要，他们需要给予孩子足够的理解和支持，帮助他们建立积极的心态和自信心。通过专业的治疗和支持，许多多动症儿童可以显著改善症状，提高学习和社交能力，实现自身潜力。

总结

综上所述，小儿多动症虽然不会直接影响孩子的智力水平，但会对其执行功能、学习和生活以及社交情感发展造成一定的困扰。然而，通过及时的诊断和有效的治疗，这些困扰是可以得到改善和管理的。因此，对于患有多动症的儿童，我们应该给予他们更多的理解和支持，帮助他们克服困难，充分发挥自身潜力。

带你走进糖尿病的特色中西医治疗

▲ 广州泰康粤园医院 赖睿贤

糖尿病是一种以血糖持续升高为特征的慢性代谢疾病，主要是胰岛素缺乏和胰岛素抵抗引起疾病的发生。目前西医临床上主要通过降糖药、胰岛素等方式治疗糖尿病，虽然有一定的效果，远期疗效并不理想。中医药以其独特的理论体系、丰富的临床经验，在防治糖尿病方面显示了独特的优势。

糖尿病的西医治疗

降糖药物 口服降糖药的种类比较多，包括磺脲类降糖药、α 葡萄糖苷酶抑制剂、双胍类药物、胰岛素增敏剂、促胰岛素分泌剂等，均有一定的效果，可根据患者药物敏感性来选择。其中二甲双胍最为常见。

胰岛素 胰岛素注射控糖效果较好，需要长期使用。

中医疗法

中药汤剂 （1）生脉散汤剂：麦冬、人参、五味子。人参含有人参皂苷，可调节脂质代谢，促进血液循环以及心肌细胞的再生；五味子可降低血小板的黏附性，起到活血化瘀的效果。麦冬有养阴生津、活血镇痛的作用。诸药合用，起到了活血化瘀、养阴益气的作用，改善患者的血脂、血糖水平。（2）真武汤加减：桂枝、川牛膝、附子、泽泻、车前子、厚朴、芡实、茯苓、山药、山茱萸、熟地、大腹皮。附子、茯苓为君药，有利水祛湿的作用，还能激发肾阳；桂枝、泽泻为臣药，有助阳温肾、利水祛湿的作用；熟地、山萸肉、山药有补肾助阳的作用；茯苓有祛湿的效果，厚朴、大腹皮有行气消肿的功效；芡实有固精补肾、利尿的作用；牛膝同样有补肾的功效。诸药合用，可起到助阳温肾、利水消肿的效果。

中药足浴 中药足浴的核心是利用中药的药理效应，经过足部的经络及反射区，促进全身血液循环，调节内分泌，从而改

善糖尿病症状。生姜、黄芩、枸杞、丹参等中药有活血化瘀、降糖护肝的功效。足浴时，利用热水的温热与中药的药性相结合，既可使全身肌肉得到松弛，消除疲劳，又可对足部反射区进行刺激，从而起到调整脏腑功能的作用。

耳穴压豆 耳穴压豆法是在耳穴处贴上王不留行籽、菜籽等，对耳穴区进行刺激，从而达到调节内分泌，增加胰岛素敏感性、控制血糖等作用。具体操作时，患者可选择将王不留行籽贴于耳朵内分泌区、胰腺区等部位，每日进行多次按压。耳穴压豆安全、无创，适用于各年龄层的糖尿病患者，特别是老年人。

中药定向透药治疗 中药定向透药治疗指的是利用现代透药技术将中药汤剂的药效直接渗透到患者的体内，从而起到治疗的目的。这种治疗方法不仅提高药物的生物利用度，还降低了药物的不良反应。在实际操作中，医生会辨证论治，根据患者的具体情况选择适当的中药材料，如黄连、枸杞、山药等，利用现代透药仪，使中药成分迅速渗透到皮肤和肌肉组织中，达到促进血液循环，降低血糖浓度的目的。

针刺治疗 针灸治疗主要是通过刺激特定穴位，调节患者的内分泌，促进胰岛素分泌，提高胰岛素的利用率，从而达到控制血糖的目的。合谷、足三里、内关是糖尿病治疗的主要穴位，可以改善糖尿病乏力、多饮、多尿等症状。

