

肾结石如何护理

▲肇庆市第一人民医院 梁伟霞

相较于其他季节,夏季发生肾结石的几率要更高。再加上夏季持续的高温天气会导致人体内水分快速蒸发,从而导致排汗量以及蒸发量都会增加,如果没有及时补充水分,很容易导致尿液发生浓缩,此时尿液当中的钙质、草酸盐或者是尿酸等浓度会逐渐升高,但溶解度会随之降低,然后会变硬、堆积,最终导致结石的发生。下面介绍一些关于夏季天气如何预防及护理结石的方法。

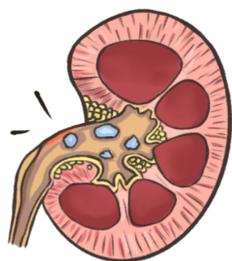
多喝水

日常增加水分摄入,可以有效防止结石成分形成,这也是避免结石发生的直接方法。而且多喝水不仅可以稀释尿液,对尿路起到冲洗作用,最关键的是可以帮助排出体积较小的结石,避免尿液pH值降低。每天饮水量不可低于2500ml,要分次饮水;晚上也要适当饮水一次,以此来确保夜间尿量呈稀释状态。但实际饮水量要结合自身情况而定,最好是根据气温高低,以及每天体力劳动程度而定,或者是注意观察尿液颜色,以此来调整饮水量,避免尿液颜色过深即可。尽可能选择白开水,不要喝浓茶或者是饮料等。

饮食护理

日常饮食摄入过量的动物蛋白或是经常低钙饮食的人,发生结石的风险要更高。所以在饮食方面,最好是多摄入新鲜的水果蔬菜,同时要减少低脂乳制品的摄入,这样可以降低结石发生的概率。最关键的是要膳食均衡,可以根据自身情况,并在医生指导下,

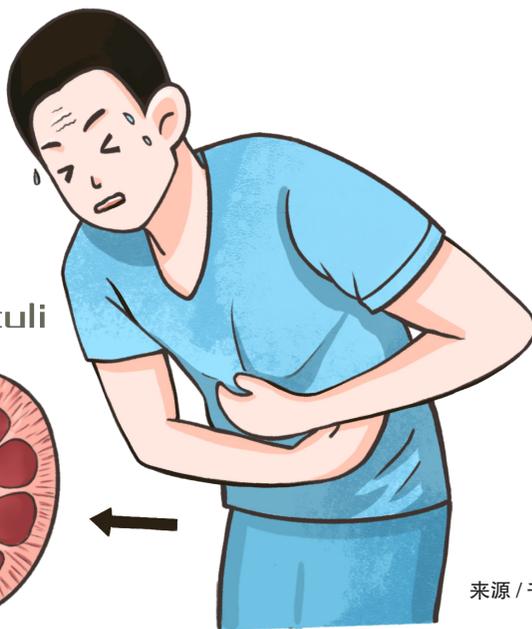
肾结石 renal calculi



拟定日常饮食方案。

要适当增加膳食纤维摄入量,考虑到此类食物对预防结石发生效果存在争议,但益处较多,所以可以多食用水果蔬菜等食物。另外,要适当控制西红柿、菠菜、花生等草酸盐含量丰富食物的摄入量,避免草酸盐负荷较大。控制动物蛋白摄入量,过量摄入会促进结石形成,因此每天摄入量最好按照0.8g~1g/kg标准。

摄入钙元素含量丰富的食物,可以抑制结石形成,因此每天钙元素的摄入量需要达到1000mg,但要避免超过1200mg。另外,要控制钠盐摄入量,每天不能超过5g,防止摄入量过多,导致尿酸钠结晶形成风险升高。



来源/千库网

坚持运动

目前针对肾结石患者的治疗方法主要是采用体外冲击波碎石术,其原理是借助高能冲击波,经过反射聚焦后,将结石击碎。但在术后,患者需要一定时间才能将结石排出,所以,日常要多运动,这样可以使结石受到运动震动,相互分离,并在自身重力作用下,加快体内结石的排出。但具体的运动方法需要根据结石的受力特点而定,最好是在医生指导下选择正确的运动方式。

比如肾结石,如果是肾上盏、肾盂结石患者,在碎石后,可以选择原地起跳运动的方式;肾中盏结石患者可以选择患病侧向

上,健康侧卧位的姿势,对患者肾区位置进行间断性的敲击,但要控制敲击力度;如果是肾下盏结石患者,可以选择头低位,身体取俯卧位,将臀部抬高,这样可以加快结石的排出。

定期随访

肾结石在接受治疗后,要根据医生要求,定期进行随访和身体复查,这样一方面是可以对疾病治疗效果进行评估,另一方面是判断病情发展情况,及时调整治疗方案,同时,还可以更早的发现是否有结石复发风险或者是相关并发症等,以此来及时处理。

如果患者属于无梗阻肾结石,治疗时间最好控制在一个半月以上;输尿管结石要按照十五天一个疗程进行治疗。定期对结石位置以及肾积水变化情况进行监测,一旦发现存在肾绞痛情况,或是有结石梗阻、感染等并发症,则需要进行外科手术。接受体外冲击波碎石术治疗的患者,要分别在第一周、第二周以及三个月后进行复查,具体时间根据医生要求而定。

结语

导致肾结石的原因有很多,任何不好的生活习惯都有可能增加肾结石风险。预防和护理肾结石、避免复发,最关键的方法就是保持科学生活习惯,还有就是要注意观察自身情况,一旦发现有腹部痉挛或者是恶心呕吐等症状时,特别是血尿的情况,很大概率是结石导致,此时要及时到医院接受诊疗。

肺功能检查的重要性

▲安徽省临泉县人民医院 陈毛毛

氧气维持人体器官正常工作有着重要作用,离开了氧,人体生命也将终止。肺是人体呼吸器官,是外界氧气进入血液的中转站。通过肺泡的氧合作用,氧气进入肺部血液,再输送到全身各处,维持细胞、器官正常工作,同时把体内的二氧化碳排出体外。

肺也是人体对外接触的直接器官,外界环境的影响、空气的污染、烟草烟雾的刺激等多种因素,对人体均可以造成损伤,如引起慢性支气管炎、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病等慢性气道疾病,逐渐成为严重危害人类身体健康的主要慢性疾病。据相关流行病学调查显示,当下全国慢阻肺疾病患病人数近1亿人,患病率达13.7%。但大众对慢性气道疾病的知晓率、认知率较低,尤其是基层老百姓对这些疾病的关注、筛查意识严重缺失,常常出现严重症状后才到医院就诊,此时已经出现不可逆的肺功能损害。给患者及其家庭带来沉重的经济、精神和身体压力。

肺功能仪器是评估和诊断慢性气道疾病主要工具,是一门利用医学计量肺通气测试技术,运用计量仪和现代计算机,对呼吸流速/流量、呼吸压力的测定、呼吸容量以及呼吸气体成分进行分析,判断是否存在通气或换气功能障碍,以此来评估肺部功能状态的变化。肺功能检查设备,它能力超凡,就像人体呼吸器官的守护天使,通过它不

仅能够帮助我们查找出咳嗽、活动后胸闷、气短的幕后黑手,更能在肺功能下降的早期及时发现,提前预警,真正做到早期诊断、早期治疗,防患于未然。另外,肺功能检查诊断的敏感度较高,检查过程有较强的可重复性,可以让我们的肺部疾病无处遁形。和直接胸部影像检查(如CT、X线等)相比,胸部影像更直观肺部病变的“有”和“无”问题,而肺功能检查更关注不可见的功能性改变,具有易发现隐蔽性疾病,体现出早期性。因此肺功能检查对肺部疾病的早期诊断和治疗有重要意义。

肺功能检查是诊断慢性气道疾病的一种重要检查手段,是诊断“慢阻肺、哮喘”的主要工具。同时它在鉴别呼吸困难、慢性咳嗽的原因、评估可手术的风险、评价肺通气或弥散功能损害的类型以及严重程度、评估病情变化和预后、指导肺康复训练评估测定以及职业病鉴定等方面起着重要指导意义。另外,对于长期吸烟的人定期做肺功能检查,观察肺功能受损的情况,可以督促患者决心戒烟。

那么,什么情况下需要做肺功能检查呢?如果你经常咳嗽,久治不愈、长期吸烟及接触污染环境,或者有反复冬春季慢性咳嗽气喘症状,那么该检查就是你的健康必备选项。肺功能作为一种有效的筛查手段,

它有特定筛查目标人群:(1)年龄 ≥ 40 岁者(无论是否吸烟及有无呼吸道症状);(2)长期吸烟者(包括曾有吸烟史、目前已戒烟者);(3)有明确肺部基础疾病者(如慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘、肺部肿瘤、肺间质性疾病等);(4)不明原因的咳嗽、气促及咯痰者;(5)长期暴露于粉尘与烟雾环境中者;(6)家族中存在哮喘、囊性纤维化及 $\beta 1$ 抗胰蛋白酶缺乏症者。

当然也不是所有人都能做肺功能检查,也有一些相对禁忌检查人群,如近3个月患有脑血管意外、心肌梗死、胸腹部大手术,此类人群有一定的操作配合要求,另外对于严重心功能不全、心率较快、不稳定心绞痛患者用力检查过程容易诱发疾病变化,对于近期出现大咯血、癫痫患者也是存在诱发疾病发展风险,此外显著的高血压病(如血压200/100mmHg)在检查过程容易出现心脑血管事件发生等。

国家相关规章规划也明确提出肺功能检查的重要作用,它是慢性呼吸系统疾病防治的基础和成败关键。《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出要加强慢阻肺患者的健康管理,提高基层医疗卫生机构肺功能检查能力。《健康中国行动(2019-2030年)》对慢阻肺高危人群提出了筛查、诊断、治疗、管理等全程防治策略,提高基层慢性气道疾

病的早诊早治。《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》也提出早发现、早干预。

总的来说,肺功能检查具有检查方便、安全、无害非侵入性、快速诊断等优点。临床上主要用于呼吸系统相关疾病的诊断以及术前术后评估以及慢性疾病的长期监控等。



来源/千库网