肾结石易复发怎么办？

▲ 鹿邑县人民医院 王英楠

肾结石是晶体物质（如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等）在肾脏异常聚积所致，是泌尿系统的常见病、多发病，一般男性发病多于女性，多发生于青壮年，左右侧的发病率无明显差异，90%含有钙，其中草酸钙结石最常见。

肾结石患者大都会有不同程度的腰痛。当结石较大，移动度很小时，主要表现为腰部酸胀不适，或在身体活动增加时有隐痛或钝痛；结石较小，常骤然发生腰腹部刀割样剧烈疼痛，呈阵发性。

依据结石的成分分，结石可分为：草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸盐结石、磷酸铵镁结石、胱氨酸结石。

依据结石的部位分类，结石可分为：肾盂结石、肾盏结石、肾实质结石。肾盂结石最常见，肾实质结石罕见。

肾结石临床表现

肾结石所表现出的症状与结石的大小、形状、所在部位和有无感染、梗阻等并发症有关。肾结石患者大多未表现出明显症状，除非肾结石从肾脏掉落到输尿管造成输尿管的尿液阻塞。常见的症状有腰腹部绞痛、恶心、呕吐、烦躁不安、腹胀、血尿等。若合并尿路感染，也可能出现畏寒发热等现象。急性肾绞痛常使患者疼痛难忍。

肾结石术后护理

多饮水 肾结石术后护理的要点就是多饮水，每天饮水量应该保证在2000~3000毫升，一定要选择喝烧开的水。

保证充足的饮水量有助于稀释尿液，改变其酸碱度，促使残余小结石颗粒排出，还能防止肾脏和整个泌尿系统发生感染。除了白天要保证大量饮水外，建议睡前也最好喝500毫升左右。

调整饮食结构 肾结石患者更应注意调整饮食结构，且术后不宜过早进食。因为辛辣刺激饮食会增加炎症出现，不利于伤口恢复，所以患者在术后24小时内的饮食要以半流质或流质食物为主，口味以清淡为主。术后可多食胡萝卜、西兰花等维生素A含量丰富的食物。维生素具有维持尿道健康的作用，可以减少感染的出现。

肾结石患者在日常饮食中要限制钙的摄入量，每日不要超过500毫克，牛奶、豆浆、大豆等含钙高的食物要少吃。草酸类食物摄入可能会形成草酸钙结石，故即便是已经做完肾结石手术，也需要注意避免进食高草酸食物，比如菠菜、番茄和巧克力等。同时，患者也应少吃动物内脏和鱼肉等肉食。若患者属于含钙结石，则要暂时避免吃高钙食品。建议一日三餐以清淡食物为主，可常吃水果。

注意劳逸结合 肾结石术后6小时内，患者需卧床休息。术后超过6小时，患者可适当下床走动。同时，要保持积极乐观的心态。在手术后要保证足够的卧床休息时间，在创口有所缓解之后可适当活动身体。

值得注意的是，术后早期应注意避免剧烈运动，待恢复较好后可以选择有氧型运动方法锻炼，下床适当走动，轻微做跳跃运动。适量的运动反而有助于结石排出，尽快达到康复目的。

在进行康复的同时，还要做好肾结石患者的心理护理，与患者及时沟通。使患者在术后能保持积极乐观的心态，因为心情愉悦也有助于尽快康复。

观察症状变化 对于接受了碎石手术的患者而言，在术后需严格密切观察排石现象，排便时，注意尿液中是否有结石小颗粒。

另外，还应时刻关注患者有无血尿、肾绞痛以及发烧发热一类不良反应，以便随时了解恢复情况。同时，肾结石患者术后也要按照医生建议定期接受专业性的检查，比如肾脏B超和尿路造影等。这样可确保手术排石碎石效果，有助于采取措施进一步处理。

定期接受检查 建议肾结石术后要按照医生建议定期接受专业性检查，比如肾脏B超和尿路造影等。这样可确定手术排石碎石效果，有助于采取措施进一步处理。

进行活检会对身体造成伤害吗？

▲ 浙川县人民医院 应利侠

活检是“活体组织检查”的简称，亦称外科病理学检查。是指应诊断、治疗的需要，从患者体内切取、钳取或穿刺等方式取出一部分人体组织做病理化验，即在显微镜下观察细胞形态及细胞之间的关系，以进一步确诊病灶性质和组织来源的检查。它是诊断病理学中最重要的部分，对绝大多数送检病例都能做出明确的组织病理学诊断，被作为临床的最后诊断。

活检会对人的身体造成伤害吗？答案是活检多属于创伤性检查，可能会对机体造成一定影响，但是活检对病情诊断的重要性与其带来的影响相比，可以说是微乎其微的。而且，不同的采样方式对机体的影响程度也不一样。

目前活检的主要采样方式有哪些呢？它们都会对人体造成怎样的影响？

活检采样方式

手术活检 手术活检就是利用外科手术的方式，对疑似病变的组织或者不明原因异常肿大的淋巴结进行切除，再进行病理检查，这是进行疑难杂症诊断的手段。手术活检是在直视下准确切取最具代表的部位组织，比较符合病理检查要求，正确诊断率可达99%，通常被认为是医疗诊断的“黄金标准”。手术活检主要有两种切取方式，即切除活检和切取活检。

（1）切除活检是将肿物、肿瘤或淋巴结做完整切除，完整切除后无残留或术中播散的风险，活检操作对患者整体预后的影响较小。

（2）当肿瘤物较大且无法完整切除时，这是就只能切取部分来做相应的病理学检查。切取活检主要是通过切除少量的病理组织来做检测的，在检测的过程中会对皮肤以及局部组织造成损伤，也可能会引起切口部位出现肿胀感和疼痛感，并伴有切口渗血和不规则的出血症状，容易造成感染或病变转移风险，目前临床上极少采用。

内窥镜活检 内窥镜活检主要是针对内镜检查，通过内镜取活组织进行检查化验，以明确具体的病理性质，作出明确的诊断。内窥镜活检是在内窥镜的帮助下，用活检钳从患者体内某病变处取部分的病变组织送病理检查，活检钳钳取的病变组织较小，一般只有米粒大小就可进行判断，所以一般不会对患者的身体造成损害。而且内窥镜活检一般都是在全身麻醉的状态下进行的，患者基本不会有感觉，不会给患者造成任何痛苦。

穿刺活检 穿刺活检就是用穿刺针取一部分病变组织来做病理检查，是判断肿块性质的重要手段。当给患者做CT、 B超、核磁等影像学检查，发现肿块时，如果影像学检查无法判断肿块是良性或是恶性，就需要通过穿刺活检，取出适当的肿块组织送病理检查，来明确肿块是什么原因导致的。

穿刺抽吸活检 穿刺抽吸活检就是用比较细小的针，吸取相应部位的组织细胞去做活检，就跟我们平时打针一样，操作简便、安全、无需麻醉，对人体也没有什么伤害。

以上就是活检对人体的影响，小到几乎可以忽略不计。但病理活检的意义却是非常重大的，活检能为临床医生诊断疾病、制定治疗方案、评估疾病预后、总结诊治疾病的经验和药物疗效评价等，提供重要的依据，并在疾病的预防中发挥重要作用。病理学诊断水平是医院医疗质量主要评价之一，直接关系着医院的诊治水平。

此外，活检还用于肿瘤个体化治疗靶向基因的检测，随着医药技术的发展，越来越多的靶向药物相继出现，这些药物非常昂贵，通过活检、做分子病理学检查，确定该肿瘤是否有其作用靶点，是否适用于靶向药物的治疗，能够更准确地为患者用药，更直接地为患者治疗，帮助医生和患者少走弯路。

心肌梗死高危人群的日常注意事项

▲ 鹿邑县人民医院 丁苗苗

心肌梗死是一种常见的急性心血管疾病。心梗的发生常是由于供养心脏的血管，即冠状动脉的突然堵塞，造成心肌持续性缺血从而引起心肌的坏死，这主要是在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上，由于某些诱因使冠状动脉粥样斑块破裂，诱发血小板聚集，形成血栓，突然堵塞冠状动脉。心脏的缺血坏死会导致心律失常、心衰、休克，甚至猝死的发生。心肌梗死患者在日常生活中要加强注意，最重要的是需要做好以下几点：

建立合理饮食结构 心肌梗死患者饮食应少盐、少油、少糖、富含蛋白、富含矿物质、富含维生素。少盐是因盐不仅导致高血压，还可以导致钠水潴留，加重心脏负担，容易诱发心功能不全；少油是因为高脂血症、动脉粥样硬化与冠心病发生密切相关；少糖的目的是为防止血糖升高，损伤血管内皮，导致动脉粥样硬化加重；吃富含蛋白质的食物，因为蛋白质本身是生命活动的重要物质，体内血脂清除需要应用载脂蛋白，如果蛋白质缺乏，不仅会使机体修复功能减退，酶的活性也会减退，导致免疫力减退，容易并发各种感染；心梗患者本身容易出现肺瘀血、肺部感染，可能会引发心力衰竭，所以心梗患者可以进食鱼类食品；另外，患者要进食富含维生素的食物，包括进食各种深色蔬菜，如芹菜、菠菜、窝笋等，还有各种水果。

注意水电解质平衡 水电解质平衡能有效减患者心脏负担。如心肌梗塞患者伴有高血压或心力衰竭，应限制钠盐和过多的水摄入，食物中水的含量应与饮水及输液量一并考虑，使之适应心脏的负荷能力。

如果患者伴有高血压或心力衰竭，应限制钠盐，但临床上亦观察到急性心肌梗塞发生后，尿中有钠的丢失，故应根据血液生化指标予以调整。

有研究认为，镁对缺血性心肌病有良好的保护作用，膳食中有一定量的镁，有助于降低心肌梗塞的发病率与死亡率。成人镁的需要量为300～400毫克/日，食物来源为有色蔬菜、小米、面粉、肉、海产品等。

需要注意的是，钾对心肌的兴奋性、传导性均有影响，低钾血症易发生心律失常，如有低钾血症出现，饮食上应予调整。

限制饮食的总热量 急性心肌梗死高危人群应尽量保证每天的饮食总热量在500~800左右，在饮食方面尽量选择低脂肪、低胆固醇的食物，以免发胖。少吃动物脂肪和高胆固醇食物，如肥肉、动物内脏、蛋黄、鱼子等，建议每天摄入的脂肪控制在40克左右，如果出现明显的肥胖现象，还应该减少热能的摄入，严格控制碳水化合物，这就可以达到维持正常体重的效果，也不容易会出现更严重的风险。

液体的数量也应该控制在1000毫升左右，可以选择红枣汤又或者是淡茶水。但应避免短时间吃很多，否则也可能会出现心律失常的现象发生。

适当锻炼但不可劳累 患者要认识自我，锻炼做到量力而行，积极参加适合自己的文化娱乐活动，如练书法、学绘画、种花、养鸟、垂钓、听音乐等，也可适当进行体育锻炼，因为锻炼能够改善全身血液循环，有利于建立心肌梗死侧枝循环，可以练习气功、散步、慢跑、保健体操、太极拳等，也可以做四肢或躯干按摩。

心肌梗死患者要保持乐观情绪，防止情绪激动，以免诱发疾病；心肌梗死患者要避免突然用力搬重物，防止大便干燥，避免用力排便，一旦感觉疲劳，患者应立即中止一切活动，即刻休息，保证充足的睡眠，因为过度劳累会使心肌耗氧量增加，极易诱发心力衰竭。

了解了心肌梗死患者的日常注意事项后，还要注意观察病情的变化，防止该病发生而加大疾病带来的伤害。