

肾结石患者怎么吃

▲ 商丘市第一人民医院 苏萍

在群众的日常生活当中，肾结石属于一种发生几率比较高的疾病，虽然大部分群众对于肾结石都有所了解，但对于其基本的形成机制与发病机制却并不明确。所以，这就需要进一步明确肾结石形成的主要原因，还要掌握肾结石患者日常饮食方面需要注意的问题，以此来实现对于肾结石的科学预防，大幅度降低肾结石对于人体产生的不良影响。

肾结石形成的原因

肾结石的形成，与群众日常的饮食习惯之间有着十分紧密的联系，在肾结石发病的情况下，也会对患者的日常生活产生严重影响，而肾结石形成的主要原因就在于以下两点：

蛋白质与高脂肪食物摄入量较高。平衡饮食是保证身体所需营养能够持续供给的主要原因，同时也可以大幅度降低各类疾病的发生几率，但如果对于蛋白质的整体摄入量较高，就会使得尿液当中蕴含较多的草酸与钙，这部分物质如果在肾脏中不断累积，很容易就会引发结石。同时，群众在日常饮食

阶段中，如果对高脂肪食物的摄入量比较大，肠道就会由于油腻物质的堵塞，无法全面吸收食物中蕴含的钙元素，长此以往就会降低人体尿液的排放量，人体也会在各类废弃物累积的情况下产生结石。

糖分与动物内脏等食品摄入量过多。站在实际情况的角度上来看，大部分群众在日常生活中对于糖分都有着较高的依赖性，但如果长期如此就会产生糖分摄入过多的情况，身体很难在短时间内消化这部分糖，长期堆积就会引发结石出现。如果食用过多的动物内脏以及各类海产品，就会提高体内的嘌呤数量，一旦嘌呤与草酸之间出现了反应，也会形成结石。因此，在明确肾结石出现的主要原因过后，患者必须要加强对于日常饮食习惯的重视程度，避免产生肾结石等问题，保证自身的身体健康。

肾结石患者的饮食习惯

肾结石患者应当尽量避免食用那些草酸盐含量比较高的食物，这是由于肾结石大部分

情况下都是由于草酸钙的不断累积所形成的，这就需要在日常饮食过程中重点关注这方面内容，尽量降低草酸盐含量多食物的摄入量，比如菠菜或浓茶、豆制品等。同时，还要降低嘌呤食物的摄入量，嘌呤食物的摄入量过多，也会引发肾结石出现，并且还会导致患者尿液中嘌呤含量不断提高。所以，应当减少嘌呤类食物的摄入量，比如海产品或动物内脏等。

如果患者摄入的红肉比较多，就会由于红肉内部蕴含的高蛋白而引发肾结石出现，这是由于红肉的摄入量如果比较高，人体蛋白质代谢的困难程度就会逐步提升，为肾脏带来极大的压力。同时，碳酸饮料也会加大肾结石的发生几率，在碳酸饮料当中能够蕴含着较多的碳酸，这部分碳酸会使得尿液出现变化，加大各类肾脏疾病风险，而精制碳水化合物也要重点关注，精制碳水化合物的摄入量较高，就会导致血糖骤然升高，逐步提高患者的胰岛素，使得人体泌尿系统中会残留骨骼中的钙元素，所以，面对那些精制的糖以及面粉等食品，必须进行合理的控制。

大部分群众在日常生活中都喜欢喝茶或是喝咖啡，但如果这部分饮品的摄入量过多也会引发肾结石风险出现，由于茶以及咖啡当中蕴含着大量的咖啡因，在与草酸钙互相结合的情况下就会加大结石的发生概率，而咖啡因的另一种作用就在于利尿，咖啡因的摄入量过多，群众在排尿时就会产生脱水等风险。并且在喝茶或是咖啡时，往往都会在其中添加部分甜味剂，一旦甜味剂使用过多时，患者的肾脏功能就会受到影响，血液也会由于甜味剂的影响而出现提高尿酸的情况，弱化肾脏自身所具备的消除功能。

喜欢喝酒的读者在日常生活中必须要引起重视，这是由于过量饮酒会提高人体的排尿作用，如果长时间如此就会产生脱水等问题，尿酸排出能力也会受到十分严重的影响，加大人体患上肾结石的风险。除此之外，在日常饮食方面针对咸食的摄入量也要进行稳定控制，一旦这部分食物的食用过多，人体就会产生高钠的情况，多余的钠无法在肾脏中排出。

关爱甲状腺，悉心呵护颈部“小蝴蝶”

▲ 罗山县人民医院 应莉

在人们颈前方中上段，有一个与蝴蝶十分相似的形状，就像遁甲一样的器官，这就是甲状腺。甲状腺在人们身体逐渐成长和发育的时候，具有十分重要的作用，可以制造、存储以及释放出甲状腺激素，进入到血液当中，能够有效调节身体的生长和发育，促进新陈代谢。这些激素针对身体之内的组织、器官进行正常运转可以起到十分关键的作用。甲状腺可以使得身体更为有效地聚集能量，维持体温，促进肌肉可以正常工作与运转。于是，本文主要针对甲状腺的呵护展开以下相应阐述。

别小看甲状腺，关乎大健康

当甲状腺患病的时候，人体机能就会受到很大影响。甲状腺疾病主要包含两种类型：功能异常以及结构异常。其中功能异常就是甲亢以及甲减这两种类型。当甲状腺功能呈现出异常升高，就会出现甲亢。在这种状态之下，机体之内整体激素水平就会出现增加，实际代谢速度会进一步加快，患者就会呈现出十分烦躁以及焦虑的情况。当甲状腺功能异常低下，这时候就称之为甲减，此时身体的代谢就会变得缓慢，患者会呈现出记忆力下降以及智力减退等情况。当甲状腺发生结构遗传的时候，最为常见的就是甲状腺结节，包含良性、恶性以及炎性之分。以少部分的病理诊断为恶性甲状腺结节，假如没有给予及时治疗就会对生命带来严重威胁。

养成良好习惯，保护好甲状腺

第一，规律生活和饮食清淡。很多甲状腺患者都因为经常熬夜、工作压力大以及抑郁焦躁等不良问题，人们在实际生活之中需要做到劳逸结合，作息规律；多为身体补充丰富微量元素、蛋白质，多食用新鲜瓜果以及蔬菜，

补充膳食纤维，并且积极参与体育锻炼，增强体质。

第二，有效避免电离辐射。甲状腺属于机体之内对于放射最为敏感的一个器官，因此需要在最大程度上避免接触放射线。日常在不必要的情况下应该避免实施放射线检查，特别是在儿童时期和青少年时期，在需要完善有关影像学检查之时，可以通过其他检查方式作为替代，比如B超检查、X线检查以及CT检查等。

第三，注意情绪变化。焦虑和抑郁情绪、精神萎靡不振等并不会直接影响到人们的甲状腺健康，但是在扰乱神经、内分泌而导致功能失调，针对身体抗原的兼容性进行破坏，使得甲状腺受到免疫系统的攻击。第四，定期进行体检。体检检查出有甲状腺结节的患者，或者具有家族遗传史的人群，需要定期到医院进行超声检查，确认甲状腺功能的状态。妊娠期女性一定要实施甲状腺功能的检查。在备孕之前，女性可以进行甲状腺激素（TSH）等相应指标的筛查。但是需要注意的是，患有甲状腺癌家族史的人群，还要实施常规体检降钙素以及癌胚抗原，如果有条件的人可以实施基因检测。

总而言之，甲状腺在人们的身体之中具有十分重要的作用，呈现出蝴蝶的形状，甲状腺可以有效调节机体的成长以及发育，因此在机体之中至关重要。所以，在日常生活中，一定要关注对于“小蝴蝶”的呵护，做好饮食、作息等方面的保健工作，关注对于甲状腺的养护工作，并且可以定期进行体检，观察甲状腺的基本运行现状，如果发现问题还可以及时进行治疗，这样才可以进一步保证甲状腺处于健康状态，发挥出自身的重要作用，促进人们更为健康的生活。最后希望阅读本文之后能够对大家有所帮助，愿大家都可以保护好自己的“小蝴蝶”。

毛囊炎有哪些临床症状?

▲ 柘城县人民医院 郑辽楠

在生活中毛囊炎是一种很麻烦的皮肤病，很多人并不能将其分辨出来，在治疗痘痘的误区中越走越远，这样的做法不仅会给皮肤带来严重的危害，给人们的生活带来麻烦和痛苦。所以要认真学习不同类型的毛囊炎，分清临床症状，正确认识毛囊炎，及时治疗毛囊炎。

毛囊炎的临床分类和症状

毛囊炎开始发作时可能会大批出现，5~7天为一个损害周期，症状会缓慢痊愈。但是不断会有新的损害发生，所以毛囊炎的病程往往会迁延数周至数月，症状反复发作，时轻时重。

(1) 细菌性毛囊炎：经常发于人们的头皮面部颈部等地方。由红色丘疹迅速发展成丘疹性脓疱，后期表面会干燥结痂；(2) 马拉色菌毛囊炎：会在背上部、胸前、肩膀、颈部等皮脂腺丰富的部位容易发作。会呈现出圆顶状毛囊红色小丘疹或毛囊性小脓疱皮损，并伴有不同程度的瘙痒和刺痛感；(3) 须疮：大多会出现在胡须部，会表现为水肿红斑上出现毛囊性丘疹或脓疱，中心贯穿毛发，皮疹多孤立散在，但亦可簇集成浸润斑块，自觉灼热或痒；(4) 疖、疔、秃发性毛囊炎、项部瘢痕疙瘩性毛囊炎、头部脓肿性穿掘性毛囊周围炎等类型。部分轻症毛囊炎可自行消退，无需特殊治疗。

毛囊炎的表现

毛囊炎初发时常为散在性，会呈现出鲜红色或深红色毛囊性丘疹形如小米粒，其中心可贯穿毛发，周围带有炎症红晕，随后很快变成脓疱，但是脓疱之间不会互相融合。当脓疱破裂或拔去其中毛发时会有少量脓液和血浆排出，但局部炎症逐渐消退后可能会发生暂时性的色素沉着。

生在头部的毛囊炎，治愈后可出现脱发斑，大小从米粒到指甲盖大小不等。脱发斑患处不再再生发，这通常称为秃发性毛囊炎。

如果毛囊炎形状呈集聚排列，并且深部相互贯通而且融合成片，称为穿掘性毛囊周围炎。

如果毛囊炎发生在颈后发缘处或头后部，常逐渐形成瘢痕硬结或硬块，部分皮损有小凹陷，称为项部瘢痕疙瘩性毛囊炎。

如何预防毛囊炎?

宜多食碱性物质，饮食宜清淡。如新鲜蔬菜、水果及清凉食品。例如绿豆和绿豆芽、藕、梨、西瓜等，这些食物有清热解毒、加速排泄的好处。

宜多食维生素E丰盛的食物，如芹菜、苋菜、菠菜、芥菜、黑芝麻等。

不要过多食用食糖和脂肪丰盛的食物，如肝类、肉类、洋葱等酸性食物，肥胖之人素体湿热内蕴，易发疖肿；尤其是要注意的是糖尿病病人，特别是严重者，易并发此病。

忌食油腻和辛辣食物，如肥肉、油炸食物、动物内脏等。这些食物会助热生火，使身体汗腺分泌旺盛从而加重病情。

不要喝酒、抽烟喝酒可引起血管痉挛，影响血液循环、助湿生热等作用，可加重毛囊炎的局部和全身症状。

不要食用葱、蒜、韭菜、姜、花椒、辣椒、桂皮海虾、梭子蟹、带鱼、鲍鱼、牡蛎、海米、蛤蜊等发物及辛辣刺激食物，吃后可使症状加重，不利于炎症消退，而且会使身体湿热壅盛、嗜食辛辣之品者热毒缠身、炎症扩散而加重病情。

毛囊炎的主要治疗方式

在有明显脓头时，应使用广谱抗生素治疗，应该到专业皮肤科进行皮肤镜检查，并送脓液培养，同时接受药敏试验，选择更有效的药物治疗。

治疗毛囊炎一定要注意皮肤的清洁卫生，不要对患处有搔抓等刺激，尤其头部毛发多、皮脂腺和汗腺很丰富，排泄物多，一定不要进行搔抓等刺激

对患处治疗时忌用水洗，皮损部分要将毛发剪断，使用擦拭杀菌、止痒的药方。

