

肾结石患者 多饮水有用吗？

▲ 河南省灵宝市第一人民医院 雷继芳

肾结石是目前很普遍的一种疾病。有人说多喝水可以排出肾结石，实际上，如果是比较小的肾结石，多喝水的确是有一定几率可以将其排出。但是如果肾结石过大，多喝水不但不能排除结石，还会对身体造成伤害。

产生原因

先天性遗传 肾结石的发病与先天因素有关，如果有家族病史，那么子孙后代患肾结石的可能性也会增加。

过度肥胖 肥胖是引发肾结石的主要原因之一，身体脂肪含量高，就会影响到肠道中结合钙的能力，还会导致吸收草酸盐过多。肥胖人群最先会出现的就是排泄功能障碍，会出现喝水少且排尿量减少的情况。肥胖人群容易患各种慢性疾病，加重肾脏负担，此时容易患肾结石。

食用草酸过多 菠菜、豆类、可可、生菜等食物中富含草酸，长时间食用容易造成肾结石的发生。尤其是素食主义者，长时间食用草酸，导致草酸积累过多，引起肾结石。因此，日常要保持饮食均衡，保证身体营养健康。

缺乏锻炼 运动可以帮助人体促进钙吸收，让钙沉淀到骨头上，但是如果缺乏运动，钙就会从骨头析入血液当中，随着流动达到肾脏，会增加结石发生的可能性。

防治方法

药物治疗 如果体内的肾结石比较小，就可以通过药物进行治疗，在出现肾结石症状的第一时间去医院进行检查，检查自己是否患有肾结石，检查肾结石的大小。如果医生推荐药物治疗就听从医生的嘱咐每天按时吃药，如果医生建议手术治疗就做手术，需要注意的是要合理搭配自己的饮食，以免复发。

坚持运动 很多人在下班之后就开始玩手机，缺少运动。合理进行运动可以促进身体的新陈代谢，排出体内的毒素和垃圾，避免身体内形成结石。运动时间也是有一定的规定，最好是在饭后一小时进行运动，要留出足够的时间来消化吸收食物，避免出现消化不良。

多饮水 多饮水有利尿的作用，可以稀释尿液中的盐浓度，防止尿中盐沉淀在结石上，使其变大。同时大量尿液的分泌可以刺激肾盏、肾盂和输尿管，能够促使结石排出。如果肾结石患者每天饮水能产生 2500 mL 以上的尿量，就会提高排石效果。

急性胰腺炎 节日里的“隐形杀手”

▲ 郑州大学第一附属医院 全亚林

疾病表现

急性胰腺炎最主要的表现是腹痛，多为急性发作，呈持续性，只有少数患者无腹痛。典型腹痛位于上腹或左上腹，可放射至背部、胸部或左侧腹部，多为钝痛或锐痛，腹痛的程度、部位与疾病的严重程度有关，其他伴随症状包括恶心、呕吐、腹胀、发热、黄疸等。除上述主观表现外，急性胰腺炎还可能出现局部并发症和全身并发症，局部并发症主要指急性胰周液体积聚、急性坏死物积聚、胰腺假性囊肿、包裹性坏死和感染性急性坏死，全身并发症包括全身炎症反应综合征、多脏器功能衰竭、脓毒症、腹腔内高压、胰性脑病等。

预防方法

一般节假日急性胰腺炎多跟酒精的大量摄入和暴饮暴食有关，对此提倡大家放



预防糖尿病足的关键五步

▲ 四川省宜宾市第三人民医院 牟敏

糖尿病足是糖尿病常见的慢性并发症之一，主要因为下肢远端神经和血管病变导致足部感染，严重的糖尿病足由于溃烂长期不能愈合，最后往往需要截肢，给患者造成极大的痛苦。那么，糖尿病患者该如何预防呢？

发病因素

糖尿病足的发病因素包括血糖控制不良导致的血流发生障碍、神经病变和外部感染等，这些可以导致组织溃疡和坏疽。由于糖尿病患者抗感染能力的减弱，肢体会出现缺氧、缺血的情况，这就为细菌的繁殖提供了有利条件，细菌很容易的就能侵入机体，引发组织感染，所以糖尿病患者在生活中要注意卫生，防止感染的发生。

预防方法

控制好血糖 血糖过高是引起糖尿病足最重要的因素，糖尿病患者一定要遵医嘱进行规范的降糖治疗，定期监测血糖。如果血糖控制不好，要及时告知

医生调整用药，这是避免糖尿病足发生的重中之重。

每日用温水泡脚 水温要保持在 37℃ 左右，不可太热以免烫伤皮肤。如果患者感知能力受限，建议准备一支温度计进行检测，泡脚时间可以在 10~20 min，不要长时间浸泡，泡好后，选择柔软、干净的浅色毛巾擦干水分，注意擦拭脚趾间时动作要轻柔，检查有无伤口、水疱、红肿等，不能弯腰观察的老年患者，家属帮助做好检查。擦干后，为防止皮肤干裂，在足部涂抹凡士林或维生素 E 乳等润肤膏，适当对足底按摩，以促进血液循环。此外，还要注意勤剪趾甲，要做到专人专用，不要使用公共的修剪工具，避免交叉感染的发生，动作一定要轻柔，不可出现伤口。

选择合适的鞋子、袜子 患者应选择舒适、合脚的鞋子，鞋子透气性要好，鞋内应保持平整，鞋底选择厚一点的，不可选择挤脚的鞋子，脚趾之间容易造成挤伤，每次穿鞋前都要检查好鞋内是

假时要尽量清淡饮食，多吃蔬菜和水果。此外，应尽量减少酒精的摄入，不酗酒，规律作息，养成早睡早起的好习惯，保证充足睡眠。

治疗方法

急性胰腺炎的治疗需根据病情轻重程度而定，一般轻型胰腺炎患者，可以给予禁食、插胃管、胃肠减压、输液、止痛、抗生素、胰蛋白酶抑制剂等治疗，让胰腺充分休息一周左右即可痊愈。而对于重型胰腺炎患者，因其死亡率较高，多数患者需入住重症监护室或者转入胰腺专业医院进行正规治疗，以维持各器官的正常运转，同时预防各种不良并发症的发生，必要时需行手术干预，挽救患者生命。

是否会有后遗症

会不会留后遗症主要取决于病情的轻重。对于轻型胰腺炎，多数是可以治愈的，不会遗留后遗症。而对于重型胰腺炎，预后就很差，病死率高达 30% 以上，患者往往留下远期后遗症。比如当炎症损害胰腺外分泌细胞，使其无法分泌足够胰酶时，会使患者遗留慢性消化不良；当炎症损害胰腺内分泌细胞时，会使人体胰岛素分泌不足，会使患者遗留继发性糖尿病；当炎症导致胰腺大量坏死时，会使胰周液体渗出积聚并逐渐包裹形成假性囊肿，若囊肿较大，引起身体不适时则可能需要介入或者外科手术治疗。总之，轻型急性胰腺炎一般恢复好不会有后遗症，重型胰腺炎会留有局部或者全身后遗症，因此当发生胰腺炎时需及时就医治疗，不要等它变危重再追悔莫及。