



夏季是泌尿系结石病的高发季节。天气炎热，排汗增加，尿液相对减少，尿液中草酸钙等人体代谢产物浓度升高，就容易集聚形成结石。空调房内，水分直接从皮肤表面蒸发，同样会形成尿液浓缩。此外，不少人喜欢饮用啤酒、吃海鲜来消夏，而啤酒、海鲜中嘌呤含量都较高，也是造成结石高发的一个原因。不过，泌尿结石成分不同，形成的影响因素也不同，因此，要想预防尿结石和预防尿结石的复发，要根据结石的“病理”进行个体化的预防。尤其是在饮食预防上，尿结石成分不同，吃法也不同。



误区

尿结石只要不疼
就万事大吉?

广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师徐桂彬介绍，泌尿系结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。多见于青壮年，男性多于女性。“尿结石的发现，一部分患者是在体检时发现的，但大多数患者是因为症状发作而明确诊断的。”他说，泌尿系结石的典型症状就是疼痛和血尿。“通过B超或X线检查一般可以确诊。”

“有的结石患者误以为，只要打针后腰不疼了就万事大吉，其实不是。”徐桂彬分析，泌尿系结石的危害主要表现在泌尿系统，可引起尿路梗阻、感染和损伤。

首先，尿路梗阻长期发展，可能会引起肾盂肾盏扩大、肾积水，最后肾皮质萎缩成一个水囊而失去功能；其次，结石合并感染会引起结石性肾盂肾炎、肾积脓、肾周围炎、肾周围脓肿，最终完全毁坏肾脏；第三，结石可直接引起肾脏和膀胱损伤。较大或表面粗糙的结石容易造成肾脏或膀胱黏膜糜烂、溃疡出血，甚至引起自发性肾破裂、肾瘘；结石长期刺激黏膜还可能引起鳞状上皮癌，如肾盂癌、膀胱癌。“结石、梗阻和感染，三者互为因果，形成恶性循环，即结石引起梗阻，梗阻引起感染，感染又导致结石的增大。”

一级预防

每天要喝6瓶以上的水

“一旦确诊得了泌尿系结石，一定要积极治疗，并要注意预防再次发作。”广州医科大学附属第五医院泌尿外科李逊教授介绍，一级预防可适用于所有的结石患者。

首先，要进行水化预防，降低尿路结石成分的过饱和状态。他推荐每天液体摄入量在3L(相当于6瓶矿泉水)以上，保持每天尿量在2.0—2.5L以上；而胱氨酸结石患者应保持每天的尿量在3L以上。

广州医科大学附属第五医院泌尿外科副主任医师李天也建议，女性患者、心肺肾功能正常的老年患者每天的饮水量可在2—2.5L之间，小儿酌减。夏季可适当增加饮水量。同时，饮水量要分布全天，结石成分的排泄多在夜间和清晨出现高峰，因此，除白天大量饮水外，睡前、睡眠中起床排尿后也要饮水300—500ml。“一次饮水300ml左右，活动时可略增饮水量”。

李逊还指出，尿结石患者还要注意控制体重，因为超重是尿结石形成的重要因素之一。



尿结石成分不同

饮食禁忌也不同

二级预防

根据不同结石成分选择食物

“到了二级预防，需要根据不同结石的不同成分进行饮食预防。”李逊说，尿结石的成分不同，饮食要点也有所不同。按成分分析，尿结石又分为含钙结石、尿酸结石、磷酸盐结石、胱氨酸结石。

1.含钙结石：

少吃菠菜、西红柿、草莓

对于含钙结石患者，李逊提醒，首先，吸收性高钙尿结石患者应采取低钙饮食；其次，草酸钙结石患者尽量避免摄入富含草酸的食物，包括甜菜、菠菜、苋菜、芹菜、莴苣、竹笋、土豆及豆制品、巧克力、红茶、可乐、咖啡、坚果、花生等，其中菠菜的草酸含量最高；第三，每天钠盐的摄入量应少于2g；第四，减少维生素C的摄入，少吃西红柿、草莓等维生素C含量高的食物；第五，复发性结石患者每天的蛋白质摄入量别超80g，以白肉为主，少吃红肉。

李天则提醒，糖及其制品、饮料等可增加尿钙，结石患者需控制。“一般牛奶不影响机体的钙代谢，可正常饮用。”他说，适当补充维生素A及维生素B，有利于预防和治疗特异性高草酸盐尿石症。此外，柠檬、柑橘、菠萝、石榴、山楂等富含枸橼酸的食物可多吃。

2.尿酸结石：

限制嘌呤食物，别喝酒

李天认为，尿酸结石患者要限制蛋白质摄入量，多食用新鲜蔬果，避免过多食用嘌呤丰富的食物，如动物内脏、家禽皮、蘑菇、甲壳动物、扁豆、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼子、红茶、咖啡等，忌吃海参、海鱼、海带、海菜等海产品。

“尿酸结石患者不宜饮酒，因为饮酒会增加尿酸水平，酒后还容易引起尿的浓缩，易形成结石。”尿酸结石患者的饮食，五谷类应以细粮为主，青菜水果可任意食用，鸡蛋和牛奶可适当摄入。

李天提醒，伴有高尿酸尿症的草酸钙结石患者，也要避免高嘌呤饮食。“炖汤时间不要超过2小时”。

3.感染性结石：

应采用低钙、低磷饮食

李天介绍，感染性结石是由于尿中存在产尿素酶细菌，从而形成碳酸磷灰石、磷酸铵镁及尿酸铵等晶体成分。感染性结石患者在加强控制感染的同时，应采用低钙、低磷饮食，并宜食酸性食物，应减少摄入奶制品，加了磷酸的柠檬汁、可乐等。低磷食物主要包括藕粉、粉条、白菜、卷心菜、蛋清、芹菜、西红柿等。

4.胱氨酸结石：

素食为主，多吃柑橘或果汁

李天指出，胱氨酸结石是由先天性胱氨酸尿症所致，通常为常染色体隐性遗传病，目前尚缺乏预防和治疗胱氨酸结石的特效药物。胱氨酸结石患者可多食柑橘或果汁，使尿呈中性或偏碱性。最好以素食为主，避免摄入大量高甲硫氨酸饮食，如蛋、鱼、肉、禽等。



三级预防

主要是进行药物预防

至于尿结石患者的三级预防，李逊说，主要是咨询医生进行药物预防，主要通过药物调节尿PH、血尿酸、尿中枸橼酸盐等浓度及利尿、抗菌等。“这只需要遵医嘱即可”。

延伸阅读

防结石，该怎么喝水？

多喝水在一定程度上可以预防泌尿系结石，但临床上有些结石患者平时喝水也挺多的，为什么还长结石？广州中医药大学第一附属医院泌尿外科教授王峻认为，不加选择地一味多喝水，未必能起到防结石的效果。不同的饮料(包括水、茶、牛奶、啤酒)各有特点，想防结石，喝对了才有用：

自来水

现在的自来水一般经过加氯处理，正常情况下经加热氯气可散去，但建议大家不要喝经过反复煮沸的自来水。

矿泉水、纯净水和蒸馏水

纯净水是自来水经过蒸馏和过滤等方法处理后产生的，矿泉水是直接从泉水中采集或者从地下采集而来，而蒸馏水主要通过蒸馏而来。其中，蒸馏水由于缺乏矿物质，长期饮用无益。而矿泉水中含矿物质含量较高。

茶

临床发现，长期饮用浓茶的人患结石几率较不饮用浓茶的人要高。王峻解释说，因为茶中含有草酸、鞣酸，可以形成草酸钙结石，特别是浓茶。但茶叶中还含有少量草酸和咖啡碱，可提高人体对钙的排泄率，所以建议大家可以喝淡一些的茶，并减少饮用量，大约每天5—10g茶叶，喝一两道点的茶。同时，喝茶时间还要注意与含钙高的食物错开。

牛奶

奶源有保障、生产合格的牛奶可以放心饮用。不过，有些人可能喜欢晚上喝牛奶，这对一般人而言问题不大，但对于已经有肾结石的患者，建议晚上不要喝牛奶。因为夜间刚好是人体结石成分分解高峰期，牛奶中含钙量高，所以睡前饮用牛奶会增加肾脏负担，导致草酸钙沉淀增加。

啤酒

啤酒有利尿作用，有些人因此认为喝啤酒可预防结石。王峻说，国外有一项研究发现，喝啤酒可以降低结石的发生率，但前提是饮酒量不能过大，男性一般控制在一天2罐，女性一天1罐，超过了这个量反易导致尿酸增多，可引起尿酸沉积而促进结石发生。

如何知道你的饮水量是否足够？王峻支招，可通过观察小便来判断：如果当天小便很清亮，说明饮水量够了；如果小便颜色偏黄，可能提示饮水量不足，需要适当增加。他建议大家养成定时饮水的习惯，要在渴之前就饮水。

(本报综合)



我市开展“世界人口日”宣传

本报讯 通讯员熊丹、刘纯、刘霞报道：7月11日是第28个世界人口日，通山县卫计局联合县计生协、县妇联和县人民医院等部门，在县政府广场开展了主题为“让家庭健康·和谐”的大型计生宣传服务活动。

活动设立义诊台、政策法规咨询台、避孕药具和宣传资料发放台，并制作了“7·11”世界人口日宣传图片和横幅，宣传“家庭健康·和谐”的重要性和社会意义，增强人民群众家庭观念，树立群众新型婚育观念。共免费发放避孕药具300多盒、各类宣传资料800多份、计生宣传品200余件，接受群众免费咨询500多人次，免费为群众测量血压260多人次。

7月10日上午，赤壁市赤马港办事处开展以“人口流动健康同行，计划生育倡导文明”为主题的世界人口日宣传活动。

活动现场，由社区工作人员向广大居民宣传计生新政策、生殖健康、优生优育、流动人口均等化服务等方面的知识，并进行健康义诊。现场发放宣传册2000余份、药具3000盒，免费义诊200人次。

预警管理 约谈领导

嘉鱼求真务实抓计生

本报讯 通讯员格红超报道：7月3日，嘉鱼县召开计划生育工作会，通报了2017年计划生育集中行动暨半年考核情况。

通报中就典型“两非”案件查处、政策外多孩生育、当年生育二孩及以上对象孕情监测到位、生育服务登记、再生育网上办证，进行了综合排序。对综合排名倒数第一名的乡镇实行预警管理，对主要领导进行约谈，对孕情监测到位率最低和无典型“两非”立案乡镇的主要领导进行了约谈。

会议要求全县各镇求真务实，勿抱侥幸心理，切勿弄虚作假，切实加强人口数据质量统计工作，正视问题补短板，集中精力抓整改，营造氛围壮声势。要下大力气摸排孕情；要强化生殖健康，搞好服务；要下真功夫，落实长效节育措施；要耐心细致、确保底线抓补救；要认真摸排线索，抓“两非”查处；要打击违法生育抓征收；要采取得力措施，抓好流动人口的服务管理工作。



6日，通山县安康精神病医院医生正在为南门社区精神病人义诊。该社区有40余名精神病患者，通山县安康精神病医院与通羊镇南门社区共建精神患者社区康复示范区，组织8名精干的医务人员，免费为精神病患者义诊。

通讯员 张远杰 谢武兵 陈晓志 摄



“二手烟”危害知多少

据调查，被动吸烟者67%在公共场所、35%在工作场所接触二手烟。儿童被动吸烟可大大增加婴儿猝死综合征、呼吸系统感染、中耳积液的可能性；还可使儿童哮喘的发生更为严重，并影响肺部发育；育龄女性长期在被动吸烟的场所工作或生活，可增加不孕、流产、死胎、畸形儿、低体重儿和弱智儿出生的概率。同时，被动吸烟还会减少母乳分泌量。可见，被动吸烟的危害之大。因此，保护不吸烟者特别是妇女儿童的健康，使他们免受二手烟的侵害，已越来越引起人们的重视和关注。

因此，希望每一位吸烟者，请不要当着你的家人、同事和朋友吸烟；也希望每一个人都有勇气和责任向吸烟者说：请到室外吸烟！

无偿献血者及相关人员临床用血血费就近直接报销



为广大无偿献血者及相关人员临床用血和血费报销提供便利，报销血费实行医疗机构先行支付，再由医疗机构与血站结算的报销模式。直报点设在

市中心医院和各县、市、区人民医院。依据相关规定，凡持有咸宁市中心血站开具的献血证，献血者本人、配偶、父母、子女在医疗机构用血的血费均可按无偿献血量的比例直接在医疗机构报销。除此以外，血费报销仍可市中心血站献血服务科办理，也可交给流动献血车代办，还可通过邮寄办理。咨询电话8265078。

公民参加无偿献血后，相当于把自己的血液“储”进了“血液银行”，一旦有不时之需可随取随用，且终身有效。无偿献血量600毫升以下，本人免费享用两倍量的医疗用血。无偿献血量600毫升以上，本人免费享用三倍量的医疗用血。无偿献血量1000毫升以上，本人免费享用无限量的医疗用血。无偿献血者配偶、父母、子女可免费享用等量的医疗用血。

无偿献血者报销血费时需出示的凭证有：无偿献血证、本人身份证件、用血发票和用血清单；献血者配偶、直系亲属报销血费时除准备以上材料外，还需提供与献血者关系证明：指定受益人的凭证、户口本、结婚证、出生证或其他有效证明；用血者的身份证件。

献血热线：8265078 1895811036 18971815018
献血地址：市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)
市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血，奉献爱心！

无偿献血光荣 利国利民利己

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn

扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

