

喝什么水易惹尿路结石?

若饮用水钙、镁等离子的含量高,就被称为“硬水”,而尿路结石的成分多为草酸钙。这确实让人产生联想,尿路结石是否跟饮用水的种类有关呢?

医学指导:

广东省医学会泌尿外科分会副主任委员、广东省人民医院泌尿外科主任、主任医师 刘久敏

南方特别是广东省,为尿路结石的高发区。民间有个说法称南方的水不好,属于“硬水”,喝的人容易得结石。东莞的结石患者黄先生在网络上看到此说法后,将“水不好”理解为水龙头的水不干净,痛下决心只喝蒸馏水,甚至用蒸馏水洗脸、洗菜。可九个月后,他又长出了结石,再次要做手术除石。

对此,广东省人民医院泌尿外科主任医师刘久敏表示,在医学界里,对于水中矿物质含量与尿路结石形成的关系还存在较大争论,目前还没有循证医学证据表明尿路结石跟水质有关。而可以确定的是,多喝水可以预防结石及辅助结石的排出。“实际上结石成因复杂,是多因素综合作用的结果,预防也应该从多方面综合预防,大家别过分强调水、食物对结石的影响”。

喝水防结石 尿量决定饮水量

“我院一年有超1000例因结石而需手术的患者,可见这是个高发疾病。”刘久敏介绍说,目前发现,结石跟人种、遗传、性别、体质、跟干燥、湿热、缺水的气候条件有关。有个调查可以说明此问题,当年美国出兵科威特沙漠地带,随军医务人员发现,夏天在当地生活10天后,士兵小便中钙的排出量就比在本土时明显增高,另一个研

究发现这些士兵产生症状性尿路结石的平均时间是90多天。这是因为,炎热气候下,身体大量出汗使排尿量减少,会诱发结石。所以,大家在任何情况下都别忘多喝水,特别在出汗较多时。

一天八杯水、一天六杯水……关于一天饮水量达到多少的说法很多。刘久敏表示,饮水量多少很难说具体标准,关键要看本人尿量,饮水量要跟尿量达到平衡。一般认为每天饮水量最好2000至3000毫升以上,保证每天的尿量能够达到2000毫升以上。做运动出汗多,饮水量要相应增加;坐办公室的人出汗少,水量可以相应减少。

“对已有尿路结石的人,更要保证饮水量,应比平常人喝的量更多。若结石在0.6厘米以下,多喝水加吃排石药,结石有可能自行排出体外。”刘久敏表示。

钙多钙少都不好 饮食均衡最重要

饮食结构也是结石的重要诱因,高钙饮食摄取过多,动物内脏摄取过多、草酸类食物(如豆类、菠菜等)摄取过多也是导致结石诱发的因素。刘久敏表示,食物应该到达一个均衡的状态,摄取食物的种类要丰富、量要适量,别一次性大量进食某一种食物。“但也别矫枉过正,摄取过量的钙确

实为结石诱因,但研究发现,适当的钙反而有利于预防结石”。

“无意义结石”可暂不治

按“石头”所在位置的不同,尿路结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。若结石在肾脏、输尿管,这叫做“上尿路结石”,可引起肾绞痛、隐痛、钝痛以及腰部的疼痛;若结石在膀胱、尿道,这属于“下尿路结石”,可引发血尿、尿频、尿急、尿痛,或排尿不顺畅,若石头正好堵塞尿道,还可造成排尿困难。

刘久敏告诉记者,结石的位置、大小、症状、梗阻程度决定治疗方法。无积水、无堵塞、无症状的小结石(例如0.2×0.3厘米)叫做“无意义结石”,患者不一定要“取石”,可定期体检,观察有无变化,一般每半年或一年复查一次。

“但也有例外,因为结石会越来越长越大,并且会移动,没症状的会变成有症状的。例如,小结石在‘宽敞’的膀胱没任何症状,滚落到‘狭窄’的尿道则引发疼痛、血尿,甚至排尿困难。各地飞的生意人、飞行人员、海员等出现症状时多无法及时获得医疗救治,可预先处理掉这些细小结石。”他说。

(信息时报)

肾功能强的9个标准

听力清晰 中国中医科学院西苑医院老年病中心教授李跃华指出,在中医理论中,耳朵的听觉功能与肾气的盛衰密切相关,肾好听力就好。反之,当出现耳鸣、心烦、听力下降的症状时,可以多考虑肾阴虚。

皮肤有光彩 中国中医科学院西苑医院杨力教授告诉记者,肾好,才能青春常驻,延缓衰老。肾不好,人容易显得苍老,皮肤会变得晦暗,肤色也会发生变化,眼眶发黑,眼袋明显。

头发乌黑 肾藏精,其华在发,发的营养来源于血,但其生机根本还在于肾,肾不好,头发会早发白、失去光泽,并且出现脱发。

骨骼强壮 中医认为,肾主骨,骨靠肾精滋养,肾好骨才

好。肾气衰败会出现骨质疏松、腰酸背痛,甚至牙齿出现松动。

记忆力好 肾精也养大脑。因此肾不好可能会出现经常忘事、反应迟钝等现象。

从西医方面来讲,肾脏一旦出现问题就与肾炎、肾结石、肾功能衰竭等疾病直接挂钩,甚至还可能危及生命。下面四个标准可以初步判断肾脏的健康水平。

尿液清澈泡沫少 北京大学第一医院肾内科教授章友康告诉记者,若小便泡沫突然变多,长时间不消失,说明尿液中排泄的蛋白质较多;若尿液颜色异常,呈浓茶色、酱油色或混浊如淘米水时,都应引起重视。另外,出现憋不住尿、小便疼的症状也应及时就诊。

早起身体没有浮肿 肾脏

是人体代谢水分的器官,肾不好,水分就会蓄积。首都医科大学宣武医院肾科副主任医师付文静提醒,如果经常早起眼皮浮肿,或者双脚、双腿浮肿,都要考虑肾脏问题。

精神十足 当肾功能出现问题时,身体里的废物残渣难以从尿液里排泄出去,会出现精神不振、疲劳、没劲儿的感觉。

血压正常 肾功能受损会出现血压升高的症状,而高血压又会加重肾脏损害。“高血压患者一旦出现夜尿增多,糖尿病患者出现尿蛋白或双下肢水肿的问题时,说明肾脏已经受损。”付文静说,正常人偶尔出现乏力,不用担心,调整睡眠可能就会改善,但如果这个症状至少持续一个星期,一定要去医院检查。

家庭医生

缺乏β-胡萝卜素可能诱发肺癌

目前,肺癌仍是我国发病率最高的癌症。除了吸烟、吸入过多油烟等因素会导致肺癌以外,人体若缺乏缺乏β-胡萝卜素也可能诱发肺癌。因此,长期吸烟者、肺结核患者和矽肺患者等易患肺癌的人应多吃富含缺乏β-胡萝卜素的食物,如甘薯、胡萝卜、菠菜、芒果、木瓜和豆腐等。

缺乏蛋白质可能诱发胃癌

人们若从饮食中摄入的蛋白质不足,尤其是摄入的优质蛋白质不足,就可能诱发胃癌。在过去,胃癌一度被称为“穷病”。因此,萎缩性胃炎患者、胃溃疡患者、免疫功能低下者及有胃癌家族史者等易患胃癌的人应常吃富含优质蛋白质的食物,如深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉和鸡蛋等。此外,人们若大量食用腌制的咸鱼、咸菜等含有亚硝胺等致癌物质的食物,也会增加患胃癌的几率。人们若摄入过多的食盐,可能会导致萎缩性胃炎。此病是胃癌常见的癌前病变之一。因此,为了预防胃癌,人们应减少食盐的摄入量,并应多吃新鲜的水果和蔬菜,少吃烟熏烧烤的食品。

缺乏膳食纤维可能诱发结肠癌

在现代人的饮食结构中,高脂肪、高蛋白食物所占的比例越来越大,而膳食纤维的摄入日渐减少。高脂肪、高蛋白的食物在人体内分解后,会产生较多的致癌物质。在缺乏膳食纤维的情况下,这些致癌物质会长时间地停留在结肠黏膜上,从而可诱发结肠癌。因此,人们在日常饮食中应多吃富含膳食纤维的食物,如大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等。

缺乏维生素D可能诱发乳腺癌

许多临床调查数据都表明,乳腺癌患者体内的维生素D含量往往较低。加拿大的研究人员还发现,体内缺乏维生素D的乳腺癌患者和体内不缺乏此物质的乳腺癌患者相比,其病死率相对较高。因此,有乳腺癌家族史者,未生育的女性、中老年女性、月经初潮较早或绝经较晚的女性等易患乳腺癌的人应多吃鱼肉、牛肉、猪肝和鸡。

(家庭医生在线)

身体缺什么营养容易得癌

吃对营养素能防慢性病

如今,慢性病正成为挡在健康面前的一大顽敌。DRIs中,针对钠、钾、维生素C这3种营养素提出了“PI值”,意思是“预防慢性病的建议摄入量”。

钠。DRIs建议,想要预防慢性病,每人每天应摄入2000毫克的钠,约为5克烹调盐中的钠含量。然而,2012年的营养调查显示,我国居民每日烹调盐摄入量为10.5克,远超推荐量。过多摄入钠可导致血压升高,造成动脉硬化。膳食中想要减盐建

议使用限盐罐和限盐勺;多用醋和葱、蒜、姜等调料代替一部分盐和酱油;学会看食品标签,拒绝高盐食品。

钾。2012年的营养调查显示,我国居民每日钾摄入量为1616.9毫克,而DRIs推荐的PI值为每天3600毫克,可见差距悬殊。大部分食物都含钾,但其最好的来源是高钾低钠的蔬果如香蕉、蘑菇,薯类和豆类。虽然肉、鱼、蛋、贝类等也含钾,但它

们同时含有很多钠。

维生素C。从1992年开始,我国居民每日维生素C摄入量呈下降趋势,直到2012年,降为每天80.4毫克,远低于DRIs推荐的PI值每天200毫克。想要补充维生素C就要摄入足量的新鲜果蔬,尤其是黄绿色蔬菜和其他色彩鲜艳的水果。2016版膳食指南建议,每人每天应食用300~500克蔬菜和200~350克水果。

(生命时报)