



# 得了泌尿系统结石咋办

泌尿结石是泌尿系统的常见病。结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位。以肾与输尿管结石为常见。

肾与输尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿，在结石引起绞痛发作以前，病人没有任何感觉，由于某种诱因，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，突然出现一侧腰部剧烈的绞痛，并向下腹及会阴部放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿；膀胱结石主要表现是排尿困难和排尿疼痛。

泌尿系统结石的诊断最常用的方法是B超检查，可以发现0.3毫米以上的结石，技术熟练的医务人员，可以利用B超检查全泌尿系统的结石，直观、方便、无创伤。X线腹平片，可以看到大部分的泌尿系统结石，对阴性结石，X线可以穿透结石，因而看不到。X线造影，对于可疑的输尿管结石，可以判断是结石还是狭窄。CT的诊断结果准确率最高。

患有本病的患者饮食中应禁食含胆固醇高的动物肝

脏、肾脏、脑、海虾、蛤蟹等。

少食含草酸、钙高的食品，如菠菜、油菜、海带、核桃甜菜、巧克力、代乳粉、芝麻酱、腌带鱼等。

最好不要喝酒、浓茶、浓咖啡。

患有本病的患者饮食中宜清淡、低蛋白、低脂肪为主。

饮食应多样化，富含营养和维生素的食物，如新鲜的蔬菜、黄瓜、豆角、绿豆芽；新鲜水果，如苹果雪梨、西瓜、葡萄、橙、柑等。

养成多饮水的习惯，一般每天应饮水1500毫升~2000毫升为好，还可以饮用果汁、淡茶及其他饮料，如菊花晶、茅根竹蔗晶、夏桑菊等。

王琳



## 专家简介



彭金军，市中医院外科二病区主任，主任医师，曾多次在郑大一附院等知名医院进修；擅长肾、肾上腺、前列腺、膀胱、甲状腺、乳腺、胃肠、胆道肿瘤及周围血管肿瘤、泌尿系结石等多种复杂手术，同时开展膀胱镜检查、前列腺汽化电切和膀胱肿瘤电切术。



## 健康问答

### 如何预防泌尿系统感染

1.注意个人卫生 勤换内裤，防止细菌侵入和病菌感染。建议穿棉质内裤，不要穿化纤或尼龙的内裤，避免穿紧身不透气的裤子。不要用公共浴池、浴盆洗浴。

2.多饮水 勤排尿是最有效的预防方法，不要等到渴了才去喝水，尤其在炎热的夏天。经常排尿冲洗尿道，是预防和减少尿路感染的重要方法，可是有些女性在工作时，养成了憋尿的不良习

惯，甚至有些人为了减少上厕所的次数而不愿意喝水，这样做无疑会增加尿路反复感染的机会。

3.不要过度清洁 有的女性习惯长期冲洗阴道，以为这样能保持干净而预防阴道炎，其实这种做法反而会阴道内的有益菌冲走，破坏了阴道的正常防御功能，更容易导致阴道炎的发生，而患阴道炎时往往容易并发尿路感染。

据健康网

### 预防二次中风小妙招

预防再次中风，一要消除吸烟、酗酒等危险因素；二要均衡营养，多吃含钾、镁等微量元素的食物，比如土豆、香蕉、豆类、玉米、苹果、西红柿、海带、绿色蔬菜，能降低中风发病率和复发率；三要避免情绪激动，保持良好心态；四要定期检

查，接受医生指导。如果存在高血压、二型糖尿病、冠心病、高脂血症、肥胖等情况，还要警惕心血管疾病。出行随身携带速效救心丸、硝酸甘油等急救药物。出现胸痛、呼吸困难、肢体麻木、活动失灵等症时马上拨打120。

据健康网

## 老爸老妈俱乐部活动

# 怎样提高老年人的睡眠质量



活动现场。

□文/图 本报记者 刘彩霞

近日，老爸老妈俱乐部的工作人员在参加活动时，听见大家说自己中午不敢午睡，不然晚上睡不着。这是由于到了一定的年纪，都会有些力不从心的感觉。因此，日常生活中劳逸结合、健康睡眠就显得非常重要了。

为了让老爸老妈们重视睡眠质量、睡得更踏实，6月15

日，漯河日报社老爸老妈俱乐部联合泰国天然乳胶品牌“梦芭·帕卡娜”为会员们送福利。同时，俱乐部会员还可以现场学习乳胶产品辨别、护理，体验天然乳胶产品。到场的参与者都获赠了价值428元乳胶枕头一个。

当天上午，经过前期电话、微信报名的80多名老爸老妈们早早地来到活动现场。现场已准备就绪，讲台上还摆

放着一个能让大家体验的床品。随后河南帕卡娜进出口贸易有限公司企划总监张磊瑛还为现场的老爸老妈们进行了一场健康睡眠知识讲座，讲解了为什么不少中老年人会有觉浅易醒、醒来后难以入睡、多梦打鼾等睡眠问题。张磊瑛还建议大家改变日常生活习惯、饮食习惯能更好地有助于睡眠。

除了生活习惯需要调整，现在市面上各类材质的床品层出不穷。泰国的特产乳胶枕头渐渐进入国内市场并被大家所熟知，其舒适感、柔软性受到很多市民的喜欢，那么如何辨别市面上众多的乳胶枕头成为大家需要了解的。“简单来说，大家可以通过闻（淡淡的乳胶香味）、看（乳胶孔通透，大小均匀）、摸（手感细腻，密度高）、压（反弹迅速）对天然乳胶寝具进行鉴别。”张磊瑛说，一个好的床品让人在睡眠中逐渐放松，太硬或太软的床褥、不合适的枕头都会影响人的睡眠品质。

随后，在活动现场，老爸老妈们对现场摆放的乳胶床品进行试验，邀请会员现场体验舒适感。“这个床垫的感觉真的不一样，很软但又有支撑力。不少人都说，人的一生中有一半时间都是在床上度过，选择一个舒适的床品对家人来说是一种享受。”会员李凤兰说。不少老爸老妈亲自体验后，纷纷喜欢上了这种舒适

感，咨询床品价位进行预订。

活动结束后，到场的老爸老妈们每人都领到乳胶枕头一个，回家体验。“这次送福利给老爸老妈们，主要是为了提高老年人的睡眠质量，让他们体验到不一样健康和舒适”张磊瑛说。

要了解更多信息，扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。



会员们现场免费领取乳胶枕。