

# 出汗多喝水少 小心结石缠上你

夏天气温高、出汗多，如果不给身体补充足够的水分，有可能患上肾结石、输尿管结石等泌尿系统疾病。因为气温、生活习惯等原因，在夏季患上结石或是旧病复发的患者有增多的迹象。近日，市六院泌尿外科主任叶小汉提醒，在炎热的夏天，尤其是在户外工作、活动，出汗多的情况下，除了正常摄入水分，每天应该至少喝4到8杯水，天热、出汗多时，补水还要适当增加。

“除了家族遗传、先天发育，肾结石与水质、饮食习惯等有着密切关系。”叶小汉表示，在详细询问患者生活习惯时发现，大多数患者都没有喝水的习惯，有人除了吃饭几乎不喝水，有人不喜欢喝白开水取而代之的是大量的浓茶、果汁等饮料。很多饮料中都含有丰富的矿物质或硫酸盐，饮用过多会促使结石的形成，而肾脏就像是一个“过滤器”，大量喝水，加快尿液的排出，才能把肾脏中沉淀和积聚的钙质、杂物排出体外，有效阻止结石的形成。

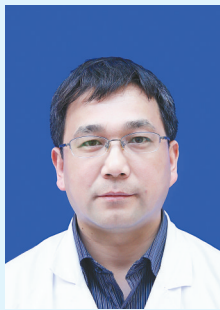
“还有一类人容易得结石，

那就是吃晚饭过晚或是有吃夜宵习惯的人，有人吃过夜宵后马上休息，餐后产生的尿液就会全部停留在尿路中不能及时排出体外，这样尿液中的钙含量不断增加，就会形成尿路结石。”叶小汉说，夏季很多人爱饮啤酒，啤酒含嘌呤高，经过人体吸收分解后成为尿酸，经常喝啤酒的人也容易得结石。还有从事高空作业者、户外工作者、司机等，他们都因客观条件限制喝水少，加之工作繁忙，不能及时给身体补充水分，导致身体水分减少，尿液浓缩，极容易引发结石病。

“结石的主要成分大都来自饮食，所以改变饮食和生活习惯是预防结石的最好办法。”叶小汉表示，夏季应该少喝啤酒，限制肉类、食盐的摄入量，减少高尿酸及高草酸等食物的摄取，如豆制品、茶、咖啡、橘子等。“另外，平时也应多注意观察尿液，一旦出现赤黄、臭味的话说明身体已极度缺水了。除了多喝水外最好要看医生，因为正常的尿液是淡黄透明的。”叶小汉提醒道。

本报记者 刘彩霞

## 本期解答专家



叶小汉，市六院泌尿外科主任、微创外科副主任，副主任医师，毕业于新乡医学院，曾先后在郑大一附院、河南省人民医院等地进修学习。擅长膀胱镜检查、经尿道气压弹道碎石、经尿道等泌尿外科及普外常见手术，运用中西医结合治疗前列腺炎、不孕不育等有独到之处。

业于新乡医学院，曾先后在郑大一附院、河南省人民医院等地进修学习。擅长膀胱镜检查、经尿道气压弹道碎石、经尿道等泌尿外科及普外常见手术，运用中西医结合治疗前列腺炎、不孕不育等有独到之处。

答疑解惑

栏目 漯河市第六人民医院  
漯河市中心血管病医院

地址: 漯河市八一一路东段83号 电话: 0395-5966002

## 金康万安

### 本周四，“老小孩”一起迎“六一”

□本报记者 刘彩霞

“六一”儿童节就要到了，这是众多小朋友期待的节日。我们每个人都经历过孩童时代，虽然当时的生活条件有限，但儿时快乐时光仍是每个人心里永远抹不去的记忆。

您还记得小时候玩的游戏吗？跳大绳、丢沙包、跳皮筋您还记得吗？本周四，让我们一起戴上红领巾，重温儿时的快乐吧！由金康万安冠名的老爸老妈俱乐部准备了端球走、夹弹珠、趣味保龄球等小游戏，邀请老爸老妈一起来参加，参与小游戏即可获得小玩具。

活动时间：5月30日上午9:00~11:00

活动地点：另行通知。

温馨提示：本活动为公

益活动，因场地有限，仅限持证会员参加。本活动报名截止时间为本周三，有意参加的持证会员可拨打电话15039571679报名。已经报名成功的爸爸妈妈，届时请穿舒适的服装参加活动。

此外，中老年相亲会报名活动正在进行中，有意向的爸爸妈妈可携带相关证件，来到新闻大厦一楼西侧爸爸妈妈俱乐部接待处填写报名表。理疗瑜伽小班课第二期中午班和晚上班报名进行中，身形舞蹈名师课报名工作也在进行中。

感兴趣的市民也可以拨打电话150395716799（微信同号）报名咨询，微信扫描二维码关注“爸爸妈妈俱乐部”微信公众号，即可查看往期精彩活动花絮。

## 健康知识

### 夏季控糖 掌握八个要素

夏季，糖友的血糖一般比较好控制，但是也要掌握正确方法，如果控制不当，也容易导致病情加重。以下八个要素需要糖友知道。

一、监测病情。糖尿病患者要常监测血糖，使空腹血糖保持在4.4~7.0mmol/L，而餐后血糖应稳定在5.5~8.0mmol/L，糖友需根据自身情况进行控糖。

二、适当补水。夏季高温，出汗多，血液变得浓稠，会造成血糖升高，尤其是糖尿病患者，会觉得口干难耐，此时宜多喝水，以补充体内水分的不足。一般来说，平时糖尿病患者需要补充800~1000毫升水，夏季可喝1500~2000毫升水。

三、吃要讲究。夏季水果种



类较多，水果中含有微量元素（如铬、锰），对糖尿病患者身体有益。当血糖得到很好的控制时，在两餐之间或运动之后，可适当进食水果。

四、坚持运动。夏季天气炎热，患者往往会减少运动，运动不足必然会导致血糖升高。一般而言，糖尿病患者可选择游泳或餐后快走40分钟。

五、预防感冒。糖尿病患者夏天要当心感冒，一旦感冒，切不可拖延，否则容易诱发肺炎。糖尿病患者不宜长期待在空调房里。开空调后，室内外温差以5℃内为宜，同时经常开窗通风。

六、预防腹泻。夏季，从冰箱中拿出的熟食要彻底加热后才能食用，否则会引发急性胃肠炎。

七、勿忘护足。夏季，人体的脚汗较多，加上凉鞋的摩擦，容易发生足部破溃。一旦足部出现破溃，及时到医院治疗，否则容易引起感染。

八、规范治疗。不管是服降糖药还是用胰岛素，都要求糖尿病患者进行规范治疗，保证血糖达到正常水平。

晚综

## 健康提醒

### “富贵包”会夺命？

专家：只是脂肪瘤，但仍要小心颈椎病

不少颈部疼痛的患者都有过这种经历：去按摩院时，有人会告诉他们，“富贵包”得及时治疗，否则堵塞血管或者神经，轻则手脚麻木，重则四肢瘫痪。医学专家表示，现代医学并没有“富贵包”这一说法，它也不会变成“夺命包”。

脖子较短的人容易有“富贵包”

“富贵包”不过是颈肩部的过度脂肪沉积或者良性的脂肪瘤。专家介绍，从解剖学上讲，“富贵包”位于颈椎和胸椎交界处。从侧面看，颈椎是向前突出的，而胸椎是向后突出的，交界处必然形成比较明显的骨性突起。大多数人在这一部位都会形成一个较厚的脂肪垫，以保护深层的骨性结构。肥胖的人脂肪沉积更为明显，尤其是脖子较短的人。

专家指出，“富贵包”的形成，还可能与长期低头造成的颈后部韧带损伤有关。反复的劳损会导致韧带和筋膜出血、增生、钙化，使得局部软组织增厚变硬。

若有“富贵包”要小心颈椎病

对于人们担心“富贵包”会压住颈部大血管导致大脑供血不足的说法，专



家表示是不可能的。颈部的大血管主要是前方的颈动脉和侧面的椎动脉，“富贵包”无论多大，也不可能压迫血管导致大脑供血不足。颈部的神经被骨性结构保护在最深层，“富贵包”不可能压迫神经导致四肢瘫痪。

那么，是不是就可以不管它呢？答案是：要管。专家解释，“富贵包”的出现，说明颈部软组织已经受到损伤，即早期颈椎病，也就是“颈型颈椎病”。

专家提醒大家，如果出现“富贵包”，应当重视纠正不良姿势，通过一些颈部锻炼操来舒缓颈部软组织劳损，从而避免颈椎病进一步发展。对于爱美的人，可以做个小手术把多余的脂肪切掉，改善一下外观。

据《羊城晚报》

### 给血管“添堵”的真是“垃圾”吗

日常生活中，我们常常会听到许多商家宣传自己的产品是血管“清理工”，可以“清除血管垃圾毒素，让血管通畅”。但血管里真的有“垃圾”吗？真的是“垃圾”堵塞了我们的血管吗？

血管中有水、血脂、蛋白质、血糖等身体必需的基础物质，也包含肌酐、尿素氮等代谢物质。专家说，这些代谢物质并不是“垃圾”或“毒素”。

尿素氮是人体蛋白质代谢的主要产物。肌酐分为外源性和内源性两种。外源性肌酐是

肉类食物在体内代谢后的产物，内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的产物。正常情况下，代谢废物会随着血液运输到特定的排泄器官，最终排出体外。健康的人平时适当喝水，增加排尿，就可以帮助代谢废物。这些物质在血管中的含量保持在一定范围时，不会对身体造成伤害。

虽然代谢物质不是“垃圾”“毒素”，那它们有没有可能堵塞血管呢？

专家说，真正使血管堵塞的是血脂，特别是胆固醇。血脂的主要成分是甘油三酯和胆

固醇。胆固醇是以与载脂蛋白结合的形式存在于血液中的。身体哪个部位需要胆固醇，血液就把胆固醇转运到哪里。低密度脂蛋白胆固醇如果被氧化，就会在血管壁中沉积，导致动脉粥样硬化。沉积后形成斑块，斑块越长越大，最后堵塞血管。

不想给血管“添堵”最好的办法是改善生活方式。要尽量把能去除的危险因素去除，如积极防治高血压、高血脂、高血糖，不抽烟、不饮酒，同时增加运动量等。

据《科技日报》