

把可乐当水喝，喝出肾结石

医生提醒：健康的生活习惯是远离泌尿系结石的关键

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 隋华楠 通讯员 宋蓉 向魏)生活中,有很多人尝过肾绞痛、输尿管绞痛的滋味。这些痛苦的罪魁祸首往往是“藏”在泌尿系统中一些不起眼的小石头。泌尿系结石是泌尿外科常见的疾病,也是贯穿于各个年龄段的疾病。近日,记者在烟台市中医医院采访时,遇到了一位“00后”结石患者。

“医生,我从早上开始腰疼,就差在地上打滚了!”22岁的磊磊(化名)对烟台市中医医院泌尿外二科主任姜春晓说。

姜春晓经过一系列检查,发现磊磊左肾有结石,建议通过药物治疗和生活方式干预排出结石。

“这位患者20多岁,体重200多斤,不良生活方式是他患结石的主要原因。”姜春晓说,这已经不是磊磊第一次因泌尿系结石到医院就诊了。磊磊说,他从小身材肥胖、不爱运动,饮食不合理、无规律,饮水量不足,渴了就喜欢喝碳酸饮料,每天把可乐当水喝,最终导致结石。“喝碳酸饮料并不一定会导致结石,但长期、过量地喝会增加结石形成的风险。”姜春晓说。

除了不良生活习惯的人群,泌尿

系结石还青睐哪些人群呢?姜春晓说,本身就代谢异常的患者。如存在原发性甲状旁腺功能亢进、痛风、骨质疏松、高草酸尿症等疾病,会造成尿中所溶解的结石成分处于过饱和状态,易于析出形成结晶;泌尿系梗阻的患者。梗阻会造成尿液排泄减缓,晶体易于沉积,如合并输尿管狭窄、严重前列腺增生等;慢性泌尿系感染的患者。感染容易改变尿液理化性质,有炎症反应的坏死组织会形成结石核心。

“泌尿系结石是可防可控的,大家只要在生活中多加注意,就能远离。”姜春晓说,大家在生活中要注意膳食结构:低盐、适量蛋白摄入、限制含嘌呤食物、避免摄入过多糖分、多饮水,这样可以有效避免结石的发生。

饮食中的钙对泌尿系结石的形成有影响吗?姜春晓说,饮食中的钙在泌尿系结石形成中的作用相对较弱,两者并没有直接影响。人体的钙主要来源于食物,低钙饮食疗法会增加肾结石的发病率。因为低钙饮食虽然可以降低尿钙的排泄,但是可以促进肠道选择性吸收草酸增多,形成高草酸尿症,导致泌尿系结石。

深色衣服更招蚊子

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)天气炎热,蚊子也多了起来。如何有效驱蚊?市疾控中心病媒生物防制专家为您支招。

蚊子依靠嗅觉、视觉和温度感应来寻找猎物,偏爱以下人群:不经常洗澡、身上气味明显的人;正散发出大量二氧化碳的人;爱穿深色衣服的人;体型较胖的人。

专家提醒,在蚊虫活动高峰期尽量不要去户外草地、水塘边、灌木丛等蚊虫聚集地逗留。如需出门要注意做好防范措施:穿长衣长裤、皮肤裸露部位喷涂驱避剂、贴驱蚊贴(注意驱蚊贴不能直接接触皮肤,过敏体质不宜使用)。

保持家中环境清洁卫生。蚊子喜欢在水中产卵,要定期清理盆景、饮水机旁及地漏处等易潮湿场所。室内防蚊首选物理方法:使用纱窗、纱门、蚊帐等。可使用诱蚊灯、电蚊拍,诱蚊灯光源要离地1.5米,使用时尽量关闭其他照明设备。

正确使用蚊香或驱蚊液(片),天黑前点燃蚊香或使用驱蚊液(片),驱蚊效果最佳。使用蚊香的场所必须注意通风透气。老人、儿童、孕妇等特殊人群尽量不用。

隐形眼镜怎么用?

隐形眼镜到底怎么使用才安全?佩戴隐形眼镜可以滴眼药水吗?隐形眼镜会“转到”眼球“后面”去吗?近日,北京同仁医院医生孙芸芸针对隐形眼镜的常见使用问题科普答疑。

因为可以给颜值“加分”,越来越多的人放下框架眼镜,选择使用隐形眼镜。但因为使用不规范,许多隐形眼镜使用者或多或少都因佩戴问题有过就诊经历。

孙芸芸说,在佩戴隐形眼镜之前,需要对双手进行清洁,拿取镜片时要轻柔,镜片破损一定不能再佩戴。白天佩戴隐形眼镜的时长不宜过长,建议每天佩戴不超过八小时。在有干眼症、角膜损伤等情况下是不适合佩戴隐形眼镜的。

如果经常长时间佩戴隐形眼镜,对后期做近视手术可能有一定影响。在做近视手术检查之前,硬镜至少需要停戴三个月以上,软镜则需要停戴一个月以上。

佩戴常规的隐形眼镜期间,除了润眼液(玻璃酸钠等)不要滴其他眼药水。如果隐形眼镜在眼中“消失”,可以先滴几滴润眼液,眨眨眼睛,尝试取出。如果还是不能取出,一定不要使劲揉眼睛,建议去医院寻求医生的帮助。

据新华社

为什么越来越多的年轻人患高血压?

生活方式和饮食习惯是诱因



名医在线

YMG全媒体记者 刘晋

高血压这个“无声杀手”已经成为全球关注的公共卫生问题。为什么越来越多的年轻人患上高血压?高血压患者应该如何防治?能不能饮酒?近日,记者采访了烟台毓璜顶医院内科副主任医师王华。

与不规律作息、饮食习惯有关

高血压通常被认为是老年人的问题,为什么越多越多的年轻人患高血压?

王华认为,年轻人的生活方式和饮食习惯是高血压的诱因之一。许多年轻人作息不规律,经常熬夜、应酬、抽烟、喝酒,引起交感神经系统功能紊乱、肾素血管紧张素系统被激

活,导致血压升高。

有的年轻人偏食或暴饮暴食,摄入过多的盐、油、糖、动物脂肪等,血液中的胆固醇和甘油三酯含量增加,血脂异常、糖代谢紊乱,从而引起超重/肥胖及代谢异常,导致人体出现高血压。

许多年轻人认为自己无明显症状,

身体健康,不需要定期检查血压或其他指标,也不注意预防和监测高血压。

“这种想法是非常错误的。有些患者即使出现了头痛、眩晕、心悸等高血压症状,也忽视或自行用药,没有及时就医或遵医嘱治疗。这样会延误病情,使高血压恶化或并发其他严重的疾病。”王华说。

不要因害怕副作用而拒服降压药

“高血压并非无法防治。”王华说,无论是否有明显症状,只要血压升高,都应引起重视并及时治疗。因为高血压可能损害心脏、大脑、肾脏等重要器官,长期不治疗可能导致心肌梗死、中风等严重并发症。

对于高血压的治疗,包括生活方式干预和药物干预两方面。

生活方式干预是治疗的基石,主

要包括以下几个方面:限盐减重、戒烟限酒、运动和减压。身体素质好、有运动习惯的鼓励进行较大强度的运动,如每周进行150分钟中等强度或75分钟较大强度的身体活动可增进心肺功能。

轻度(1级)高血压患者无明显症状,如果用生活方式干预数周后血压降低不理想则需进行药物治疗。首诊2-

3级的高血压患者在生活方式改善基础上服用降压药物。具体需要到正规医院就诊,寻求医生的专业建议。

王华表示,虽然大多降压药通过肝肾代谢,有一定副作用,但发生率较低且可控。“患者不要因为害怕副作用而拒绝服用降压药。如果长期不控制血压,心脑血管并发症可能会出现。”王华说。

血压控制良好时可偶尔少饮红酒

“高血压患者是否可以少量饮酒,要根据患者的具体情况来判断。当患者血压控制良好时,可偶尔饮少量浓度低的酒。”王华告诉记者。

即使是饮少量白酒也会导致心率加快,血压升高。因此,高血压患者若要喝酒,最好选择酒精度数比较低的葡萄酒,只能偶尔喝,还要注意饮酒量。正常人每天最好不要超过50毫升,高血压患者最好不要超过25

毫升。

高血压患者服用降压药后饮酒,降压药的药效会受到酒精的抑制,药物的药效会下降,无法为人体降压。建议高血压患者尽量不要饮酒,以免加重病情,对身体造成更大的伤害。

王华说,高血压患者平时应保持良好的精神状态和充足的睡眠,多吃绿色蔬菜和新鲜水果,进食富含蛋白质的食物。



天一蜂业

新鲜油菜蜂皇浆、二日龄蜂乳、槐花蜜到货,欢迎选购。

总店地址:烟台市南大街116号,亚细亚大酒店后楼天一蜂业有限公司

电话:13806388092 吴

二马路店:天鸿凯旋城交通银行往西100米,天一蜂业

电话:15106558652 柳

五区内免费送货