



夏季气温高,人体代谢旺盛,出汗增多,如不及时补充足量的水份,很容易造成尿量减少、尿液浓缩,从而形成结石。所以每到夏天,尿路结石的发病率就会大大增加。为此,南京市中西医结合医院泌尿外科副主任医师石松山提醒——

## 尿路结石进入高发季 做好预防很重要

南京市中西医结合医院 杨璞

### A 哪些人群易患尿路结石

#### 肥胖人群

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项研究发现,肾结石患病率增幅与肥胖人数增长水平相当。

美国德州西南医学中心的研究也指出,体重越重的人,患肾结石的危险性会越高。由于造成肾结石的主要成因是日常饮食摄入过多的动物性蛋白质,所以改变饮食习惯和增加运动来促进新陈代谢是预防肾结石的最好方法。石松山提醒,尽量避免含盐分过高的食物,减少

蛋白质、高嘌呤及高草酸性食物的摄取。

#### 钙含量过低人群

《英国医学杂志》刊登的一项研究称,饮食中钙含量过低容易导致甲状腺功能紊乱,进而增加骨折和肾结石的危险。

食物中的钙会和肠道内的草酸结合,形成草酸钙,排出体外,减少人体对草酸的吸收。当缺钙时,肠道内的草酸就会被人体吸收,从而增加结石产生的风险。

#### 中壮年、男性和上班白领等高危人群

男性得尿路结石的概率会比女性大两倍,尤其是30~50岁常坐办公室的白领一族,因为少走动、常憋尿,如果说水又喝得不够的话,尿液中的小结晶就很容易越滚越大,变成大结石。

#### 喜欢吃肉、重盐重甜口味人群

摄取过量蛋白质、盐和糖等食物,会增加尿液中钙的排泄,引起尿酸水平升高,为形成结石创造条件。

### B 哪些习惯易患尿路结石

#### 单一睡姿

美国加州大学针对尿路结石患者的睡眠习惯进行调查发现,80%肾结石患者习惯于单一的睡觉姿势。石松山建议,尿路结石患者可适当变换睡觉姿势,避免长时间压迫肾脏,引起新的结石产生,且更换睡姿亦可以促进结石排出。

#### 睡前吃得太饱

最容易让结石病患者忽略的是睡觉前吃得太饱,代谢废物因睡眠难以及时排出体外,增加尿路结石形成的概率。建议大家在就寝前4小时用完餐,并且就寝前尽量不吃食物。

#### 情绪不稳定

天热时节,人的情绪相对不

稳定,会烦躁易怒。美国新泽西医科和牙科大学的科学家小组研究发现,强烈的焦虑和频繁的情绪问题会严重影响人的身心健康,尤其会增加患肾结石的风险。

与其他人相比,肾结石患者在出现家庭纠纷、工作中遇到问题,以及财务出现问题时产生的抱怨高出三倍以上。

### C 如何科学预防

#### 少盐忌大鱼大肉

日常饮食中减少盐的摄入,钙的吸收就会增强;太多的动物性蛋白质会增加尿酸水平,降低尿液的酸碱值,增加结石的危险。

#### 适当运动

适当的运动可以帮助泌尿道蠕动,减少尿液结晶的沉淀,预防结石的形成,从而促进尿路结石的排泄。

#### 多喝水

充足的水可以稀释尿液,把体



内的小结石冲出来。而大量的水分也是泌尿道痉挛的最好止痛松弛剂。每天分次均衡饮水,通常推荐每4小时饮水250毫升。特别注意饮水不可仅限于白天,夜间是尿液浓缩的时候,很多人易忽略夜间饮水,或因为不想

夜间排尿,而刻意不饮水或少饮水,进而增加了泌尿系统结石复发的风险。睡前需要饮用一定量的水,夜间起夜排尿一次并再饮水一次,避免夜间尿液过分浓缩。但需要提醒的是,“多喝水”不是说喝得越多越好,正确的喝水方法应该是均匀的、适量的,而不是长时间不饮水、一次性大量摄入。尤其对于一些有心脏疾病或者肾病等疾病的病人,要注意控制饮水量,不可盲目多喝水。

最后,石松山强调,想要真正地预防尿路结石,最主要的就是管住自己的“嘴”,毕竟很多疾病都是“祸从口入”的。

### 健康大家谈

## 治理“互助献血” 异化现象

贵州 贺成

据法治晚报报道,北京市民李昭(化名)的亲戚从外地赶到北京一家三甲医院做手术,手术需要用血,医生让家属在采血点献血400毫升。如果亲属无法献血,也可以“想办法”——花2000元找人代为献血400毫升。

根据法律规定,我国实行无偿献血制度。然而这种找人代为献血,以“互助献血”名义进行的交易行为,显然是在异化“互助献血”,是违法行为,亟待引起重视。

不难看出,“互助献血”异化现象背后,存在一定的现实困境。有人打着“互助献血”的名义帮助患者找人代为献血并收取费用的现象,也反映出我国医疗用血领域存在的供需矛盾。

治理“互助献血”异化现象,无疑需要多管齐下。一方面要打击非法互助献血行为,对于以牟利为目的的居间服务,应当依法予以查处,保障无偿献血制度的严肃性和公平性;另一方面要加强无偿献血的宣传和推广,通过多种渠道,如媒体、社区、学校等,提高公民对无偿献血的认识和参与度,让更多的人了解和支持无偿献血事业,从而增加血液供应。

笔者以为,要治理“互助献血”异化现象,只有立足于实际,不回避现实矛盾,不妥协违法乱纪,从根本上完善相关法律法规,规范互助献血行为。比如明确互助献血的条件、程序和责任,加强对互助献血行为的监督和管理,防止非法买卖血液等违法行为发生;同时建立血液需求预测和预警机制,通过对历史数据的分析,预测未来一段时间内的血液需求,提前做好血液储备和调配;加强医院间的血液共享,完善血液管理和调配机制,建立更加科学、高效的血液管理和调配制度,确保血液资源得到合理利用,从源头上缓解临床血液供需矛盾,“互助献血”异化现象才可能销声匿迹。