

热点

知道吗? 如果一个人平时作息不规律, 喝水少, 或者爱喝酒、爱吃动物肝脏……那他的身体里可能会藏着一些“疯狂的小石头”, 这些“小石头”平时不声不响, 一旦在体内“活动”起来, 那可令人痛苦不堪。

人体的很多部位都可能会“结石”, 粗略数一下, 包括但不限于: 泌尿系统结石、肝脏结石、眼结膜结石、鼻石、牙石、喉部结石、胃结石、乳腺结石、支气管结石、胰腺结石、肠结石、血管结石……在此, 我们特别挑选一些典型的“石头”, 介绍其形成原因及预防方法。

泌尿系统结石
一个会“卷土重来”的石头

泌尿系统结石, 顾名思义, 就是泌尿系统里长出的“石头”。泌尿系统结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位。但以肾与输尿管结石最为常见。

海口市人民医院泌尿外科主任医师李东辉形象地解释道, 就像厨房洗碗槽下水道一样, 人体“下水道”中一些代谢废物排不出去, 就可能在肾、输尿管、膀胱甚至尿道产生结石。

泌尿系统结石分“动石”和“静石”。“动石”也就是活动的结石, 从肾脏排到输尿管之后会引起绞痛、血尿。“静石”往往更危险, 如“静石”长期分布在一侧输尿管引起梗阻, 就会对同侧肾脏产生破坏, 严重的可能导致感染, 甚至引起脓毒血症危及生命, 如果分布在两侧输尿管引起梗阻, 就会导致肾功能衰竭、尿毒症等。

饮食是影响泌尿系统结石的重要因素。习惯食用高动物蛋白质、精制糖和低纤维素食品, 被认为是目前泌尿结石发病率上升的原因之一。当家中有人患有泌尿系统结石时, 家庭其他成员得泌尿系统结石的概率也会升高。肥胖人群的泌尿系统结石发生风险也高。

“在我国, 泌尿系统结石的发病率为6%左右, 但气温高的南方地区发病率可高达10%以上。泌尿系统结石可在任何年龄段出现, 最常见于40岁以上的成年人。”李东辉说, “性别不同, 泌尿系统结石发病率不同, 男女之比大约为2:1。患者常有的症状是肾绞痛、血尿, 可伴有恶心、呕吐、尿频、尿急等症状。而且泌尿系统结石是终生性疾病, 复发率极高, 如果不采取任何干预措施的情况下, 10年复发率基本上高达50%以上, 尤其对于特殊成分的结石, 比如感染性结石, 复发率高达80%~90%。”

●防石宝典

- 除了平时多喝水, 多运动, 常规体检外, 饮食结构上要尽量减少肉、油、盐、海鲜和啤酒摄入, 同时需要减少草酸含量高食物的摄入, 例如, 吃菠菜时, 放入开水中焯一下。
- 钙的摄入过多或不足也容易诱发结石, 应当根据个体情况摄入适量的钙, 但不宜睡前补钙, 最好是睡前4~5个小时为佳。
- 对于已发生泌尿系统结石的病友, 要采取相应的综合预防治疗措施。一般而言, 小的泌尿系统结石可以通过多喝水、辅助排石药物促进结石排出体外, 如果结石较大或药物排石失败, 可以通过体外冲击波碎石治疗。部分结石粘连, 结石大、多发或合并输尿管、肾脏的解剖结构异常的患者, 还需通过手术取出结石。目前已经有诸多微创、先进的方法取出结石, 如经皮肾镜技术、输尿管镜技术、腹腔镜或机器人辅助腹腔镜技术等。

体内『谜石』追踪

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子 范平杰

延伸阅读

其他几种常见结石

眼结石

眼结膜结石是由眼结膜脱落的上皮细胞、血管中渗出的白细胞和眼泪中少量的钙盐聚合而形成的一种固体结构, 呈浅黄色, 质地较硬, 多见于成年人。

鼻结石

是一种以异物为核心, 由无机盐包裹而形成的鼻腔结石。多见于成年人, 常局限在一侧鼻腔, 呈白色、灰色、褐色或黑色不等, 表面不光滑, 质地坚硬。

喉结石

较少见, 多发生在咽喉部长期有慢性炎症或惯用口呼吸的劳动者。他们吸入粉尘及金属微粒而形成结石核心, 当外裹口腔、咽喉内分泌物时则形成结石。常伴有咽喉肿痛, 有异物梗塞感。

扁桃体结石

扁桃体结石是由于扁桃体炎反复发作致隐窝口纤维化, 引流受阻, 由脱落的上皮细胞、细菌碎片、黏液等物质为基质, 经碳酸钙、磷酸钙沉积于隐窝内形成的。一般多见于小儿, 表现为反复咽痛、异物感、咳嗽, 偶有反射性耳痛、口臭。

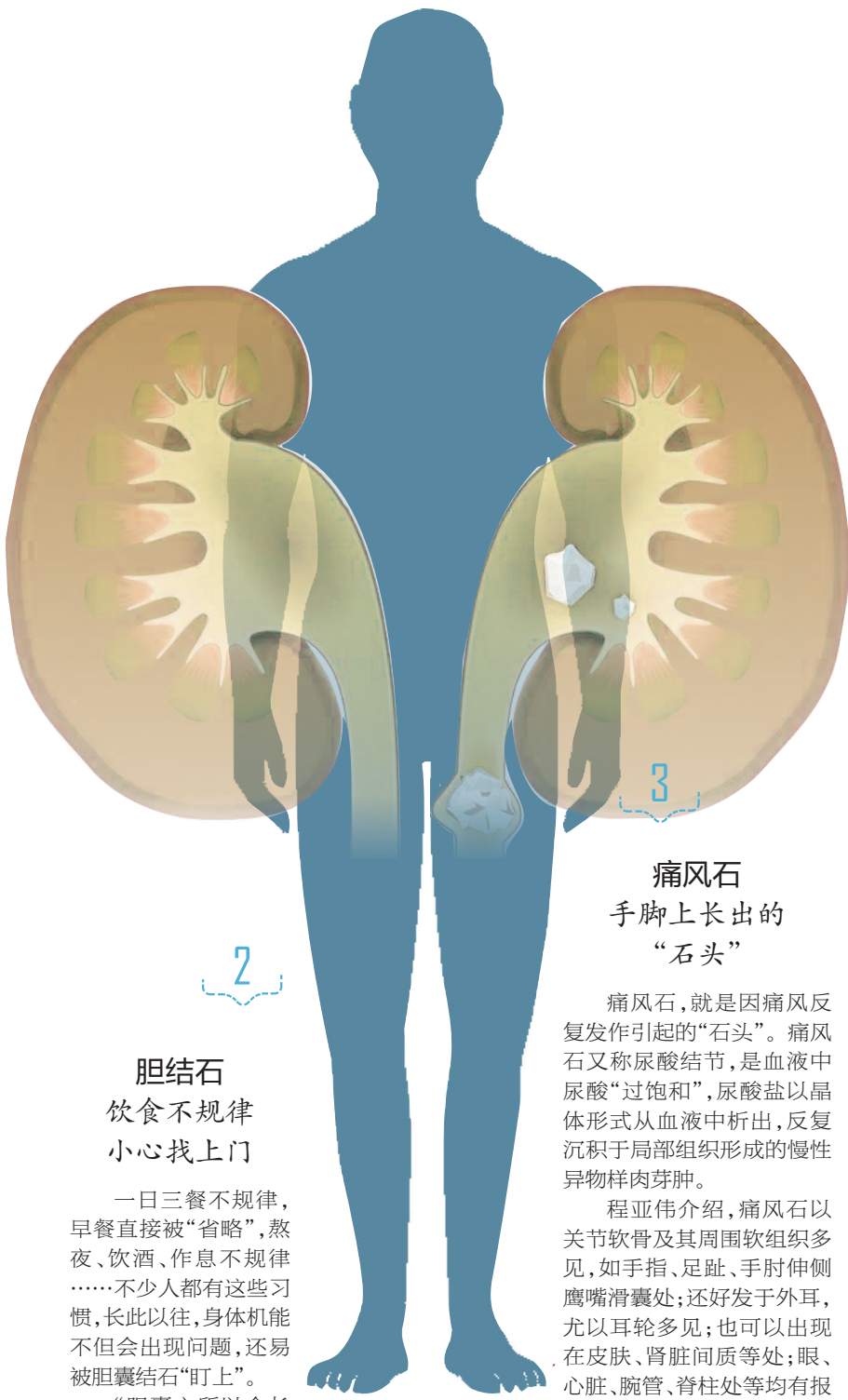
胃结石

植物性结石是由食物中未消化的纤维素、木质素、鞣酸等形成。最常见的是胃柿石。空腹进食大量未成熟的柿子, 柿子中的果酸、红鞣质与胃酸作用后形成胃柿石。胃结石一般症状为上腹部腹胀、疼痛, 伴有恶心、呕吐, 严重的会呕血。

胰腺结石

胰腺结石的“家”非常隐秘, 藏在胰腺的管道里。如同河水里有泥沙, 胰腺分泌的消化液里也会有许多盐类物质, 这些盐类物质逐渐沉积、结晶和包裹, 就会形成胰腺结石。慢性长期反复地大量饮酒, 是造成胰腺结石的主要诱因。

(侯赛 辑 许丽 制图)



胆结石
饮食不规律
小心找上门

一日三餐不规律, 早餐直接被“省略”, 熬夜、饮酒、作息不规律……不少人都有这些习惯, 长此以往, 身体机能不但会出现问题, 还易被胆囊结石“盯上”。

“胆囊之所以会长出结石, 和胆汁有着密不可分的关系。”海南省中医院治未病中心主任程亚伟指出, 正常情况下, 胆汁中的各种成分均溶解于胆汁中。但如果胡吃海喝、暴饮暴食, 那么就会导致摄入的胆固醇含量增多、胆汁浓度过高, 从而引起胆汁比例失调, 出现沉淀, 进而析出结晶, 形成结石。

除了“吃得多”会诱发胆囊结石外, “不吃”同样也是其高发因素之一。因为不吃早餐, 会导致人体空腹时间过长, 胆汁无法及时排空, 滞留在胆囊的时间越久, 胆汁的黏稠度就会越高, 长出胆囊结石的概率就会越高。此外, 肥胖也是诱发因素之一。喜欢甜食的人群也要注意, 当摄入大量的糖分时, 会使体内的糖原和脂肪合成增加, 从而造成胆汁中胆固醇含量增加, 最终就容易形成结石。

●防石宝典

- 保持心情舒畅, 有利于疏肝利胆。
- 合理饮食。可食用一些疏肝胆的食物, 如萝卜、青菜、水果等; 少吃油腻食物, 如烧烤、肥猪肉、油炸等; 中药中的加味逍遥丸也有很好的疏肝胆作用。
- 加强日常保健, 适当锻炼身体。如可做一些肝胆拍打动作, 肝胆均位于右肋下, 早晚用手掌同时拍打肋下30次有养肝胆的作用; 按摩日月穴和风池穴对疏肝利胆很有好处。日月穴在乳头之下, 人的第七根肋骨间隙, 它位于胆经, 足少阳经、足太阳经在这里交会, 按摩它可起到疏肝利胆的功效。风池穴在颈部耳后发际下四窝内, 它是足少阳经与阳维脉的交会穴, 按摩它可以疏风清热、明目开窍。

眼结石

眼结膜结石是由眼结膜脱落的上皮细胞、血管中渗出的白细胞和眼泪中少量的钙盐聚合而形成的一种固体结构, 呈浅黄色, 质地较硬, 多见于成年人。

鼻结石

是一种以异物为核心, 由无机盐包裹而形成的鼻腔结石。多见于成年人, 常局限在一侧鼻腔, 呈白色、灰色、褐色或黑色不等, 表面不光滑, 质地坚硬。

喉结石

较少见, 多发生在咽喉部长期有慢性炎症或惯用口呼吸的劳动者。他们吸入粉尘及金属微粒而形成结石核心, 当外裹口腔、咽喉内分泌物时则形成结石。常伴有咽喉肿痛, 有异物梗塞感。

扁桃体结石

扁桃体结石是由于扁桃体炎反复发作致隐窝口纤维化, 引流受阻, 由脱落的上皮细胞、细菌碎片、黏液等物质为基质, 经碳酸钙、磷酸钙沉积于隐窝内形成的。一般多见于小儿, 表现为反复咽痛、异物感、咳嗽, 偶有反射性耳痛、口臭。

4

牙结石

多检查, 半年一场“歼灭战”

仔细看看你的牙齿周围是不是有一些白色、棕色或者黑色的硬邦邦的, 像石头一样的脏东西? 特别是在下前牙靠近舌头的这一面, 或许你用手抠一抠, 还能感觉到它跟牙齿的分界线。这些长期存在你的口腔里、平时自己刷牙难以刷掉的石头, 会引发口腔异味、刷牙出血等症状, 它们就是众所周知的牙结石。

牙结石又称牙石, 由沉积在牙齿表面上已钙化或正在钙化的菌斑及软垢形成, 主要成分包含75%的磷酸钙, 15%~25%的水、有机物、磷酸锰、矿酸钙及微量的钾、钠、铁等, 开始是乳白色的软垢, 后因逐渐钙化而变硬, 呈黄色、棕色或黑色, 牙结石表面覆盖大量的菌斑。

海口市人民医院口腔医学中心牙周科张文柏博士介绍, 牙结石是牙周病发生发展的一个重要致病因素, 可造成口臭、牙龈退缩、牙龈红肿出血等症状, 牙结石在牙齿表面的长期滞留最终会导致牙齿的松动、脱落。牙结石极易滋生细菌, 极端情况下可能导致身体重要器官的细菌感染。

牙结石是如何形成的呢? 张文柏介绍, 牙结石的形成和牙菌斑有很大的关系, 牙菌斑是导致牙结石形成的始动因子, 其形成的速度、分布位置和硬度因人而异, 一般在牙菌斑形成后1~14天内开始钙化, 逐渐形成牙结石, 刚形成的牙结石质地较软, 经过一段时间的钙化会慢慢变得坚硬, 并且牢固附着于牙面上, 发展成坚硬牢固的陈旧性牙结石需要数月至数年。此外, 食物、水质与牙结石形成也有很大关系, 食物的酸度越高、水的矿物质浓度越大, 牙结石越容易形成。

●防石宝典

- 早晚刷牙、饭后漱口。牙线、齿缝刷、冲牙器的辅助使用, 对牙齿和牙齿之间区域的清洁也是必要的补充。
- 每半年进行一次口腔健康检查, 半年进行一次全口洁牙, 使牙面、牙颈部经常处于洁净状态。
- 膳食做到合理营养, 粗细搭配。多吃富含维生素的粗纤维食物, 充分咀嚼以利于牙面清洁。少吃甜食及黏性很强的食物, 不吃零食。



胃结石

植物性结石是由食物中未消化的纤维素、木质素、鞣酸等形成。最常见的是胃柿石。空腹进食大量未成熟的柿子, 柿子中的果酸、红鞣质与胃酸作用后形成胃柿石。胃结石一般症状为上腹部腹胀、疼痛, 伴有恶心、呕吐, 严重的会呕血。

胰腺结石

胰腺结石的“家”非常隐秘, 藏在胰腺的管道里。如同河水里有泥沙, 胰腺分泌的消化液里也会有许多盐类物质, 这些盐类物质逐渐沉积、结晶和包裹, 就会形成胰腺结石。慢性长期反复地大量饮酒, 是造成胰腺结石的主要诱因。

门诊连线

左眼跳财, 右眼跳灾?
其实可能是眼肌痉挛

■ 本报记者 侯赛 通讯员 姚杰

时不时眼皮频繁跳动, 遇到强光或者心情紧张时更加严重, 这可不是人们常说的“左眼跳财, 右眼跳灾”, 很可能是一种疾病——眼肌痉挛。

琼海的王女士3年前无任何征兆地出现了眼周肌肉不规律抽动, 同时伴有双眼睁眼困难。刚开始只是间断抽动, 半年后眼部抽动和不正常眨眼现象逐渐加重, 到最后根本无法睁开眼睛, 基本的吃饭、行走都需要别人帮助, 严重影响日常生活。

海口市人民医院眼科主任谢青判断出是“眼肌痉挛”, 经过治疗后, 王女士工作和生活都已恢复正常。

什么是眼肌痉挛?

谢青介绍, “眼肌痉挛”俗称“眼皮跳”, 是指眼周肌肉反复地不自主抽搐, 以双眼睑间歇性或持续性不随意紧闭为特征。大多发生在中年以后, 女性较多, 初期多为一侧眼周抽搐, 逐渐地扩展至一侧面部, 导致面肌痉挛, 特别是在情绪紧张时更易诱发, 严重者影响视力、工作、阅读、驾车等。

眼肌痉挛可分为生理性和病理性两种。谢青说, 大多数的眼肌痉挛是生理性的, 与用眼过度、身体疲劳、精神紧张、压力过大等因素相关, 常常具有以下特点: 一过性、间歇性、发作时间短、跳动程度弱。

病理性眼肌痉挛是眼皮跳动时自己无法控制, 跳动时间长, 开始可能只局限于上眼皮或下眼皮的跳动, 慢慢发展为上下眼睑都抽动, 甚至发展为同侧面部肌肉的不自主抽动, 后期可导致不能正常用眼。通过适当闭目休息、保持充分睡眠、用毛巾热敷、做眼保健操等都不能缓解, 就要引起重视, 考虑病理性眼肌痉挛, 需及时就医、治疗。

眼肌痉挛如何治疗?

谢青介绍, 眼肌痉挛的治疗包括两种。一般处理可佩戴护眼镜、避免强光和风、烟的刺激等, 也可以口服药物, 一般为抗肌肉痉挛和镇静药物。手术治疗如脑深部电刺激等方式, 手术风险较大, 且效果不确切。目前国际上多采用肉毒毒素注射进行治疗, 该治疗方式简便, 疗效可靠, 易于被眼肌痉挛患者接受。

如何避免眼肌痉挛的发生?

首先要做到爱护眼睛, 坚持户外活动、注意读写习惯、避免近距离看电子产品, 控制用眼时间, 不长时间使用电子产品, 这些可以大大减少面肌痉挛发生的概率。再者, 调节情志、保持身心愉悦也十分重要。

新医界

为什么感觉
“蚊子咬人期”变长了?

■ 虞晖

据报道, 美国俄亥俄州立大学一项新研究发现, 城市夜间的光污染可能会让能传播病毒的蚊虫延后进入滞育状态, 这意味着蚊虫活跃期延长, 人们被叮咬, 甚至被病毒感染风险也会加大。

据介绍, 在一定环境条件诱导下, 一些昆虫会进入“静止”状态, 表现为生理活动降低等, 这种状态就被称为“滞育”。滞育状态能帮助昆虫调节生长发育和繁殖时间, 以适应所在地区的季节性变化。俄亥俄州立大学的研究团队分析了一种雌性蚊子的滞育状态。进入冬季之前, 该类雌性蚊子会进入活跃期, 通过频繁叮咬各种动物, 为冬季的“滞育”做好准备。研究团队在实验室中模拟了夜间有人造光源和无光源的两种环境, 分别观察蚊子的生理变化。结果发现, 夜间人造光源可能会使蚊子因营养储备不足而无法越冬、存活率下降, 也可能使它们延后进入滞育状态, 活跃期变得更长。

上海长海医院感染科主任医师万漠彬介绍, 虫媒传染病比较常见的有疟疾、流行性乙型脑炎等。除了上述两种疾病外, 登革热、黄热病、黑热病、丝虫病也可以通过蚊虫传播。现在, 蚊虫叮咬造成的疾病已在减少, 且不同的纬度地区也不一样。

城市光污染对蚊虫的影响, 可能间接对人类健康造成风险。无论从环保角度出发, 还是从防蚊虫叮咬传播疾病方面考虑, 都应呼吁降低城市光污染。此外, 万漠彬认为, 还应从个人生活环境着手。蚊虫喜欢在室内花盆、花瓶、浴室、厨房的积水处, 或室外坑洼、树洞、花池等处繁殖, 所以, 防蚊虫首先要清积水, 对下水道口做好密封, 至少每周1次更换花瓶中的水, 及时清理各类生活垃圾。其次, 室内安装纱门、纱窗等防蚊设施, 入夏前备好灭蚊灯、电子灭蚊拍等。最后, 夏季外出, 特别是去野外时, 可适当在身上涂抹一些驱蚊用品。被蚊虫叮咬后, 可涂抹花露水等止痒, 防皮肤过敏, 若出现明显的不适症状, 建议及时就医。

(据环球时报)

