

浅析肾结石形成的原因及预防措施

随着经济飞速发展,人们的生活水平有了质的飞跃,国家对人民群众的健康情况越来越重视,鼓励各大医院开展形式多样的疾病科普公益讲座。此外,随着多媒体平台的发展,网络上出现了与众多医学相关的短视频账号、微信公众号等,使得人民群众有更多的途径获取医疗知识。肾结石是一种常见且多发的泌尿科疾病,结石的产生主要是肾脏中过多地积淀草酸、钙、尿酸或胱氨酸等晶体物质,成年青壮男性为高发人群。依据结石的不同可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸盐结石、磷酸铵镁结石以及胱氨酸结石五种,依据结石的部位可分为肾盂结石、肾盏结石及肾实质结石三种。常见临床症状为轻症、疼痛、血尿、排石、感染及肾功能不全等,依据病症的不同通常采取药物治疗与手术治疗两种治疗方式。

1. 肾结石形成的原因

肾结石的形成原因具有复杂性,与年龄、身体素质、生活习惯、生活环境以及职业等因素都存在一定关联,身体新陈代谢功能异常、长期不运动、营养摄入不均衡、长期服用药物、尿路阻塞以及感染等为主要致病因素。

1.1 代谢异常

结石主要是由人体的代谢产物组成,结石的组成成分可以反映出身体各组成部分的代谢异常。钙、草酸、尿酸、胱氨酸等是尿液中常见的结石成分,由于生理原因导致的尿液成分异常,可能导致结石的形成。代谢异常主要是指尿中抑制结晶的物质减少,致使形成结石的成分变多、尿 pH 改变、尿量减少,最终形成肾结石。

1.2 尿路阻塞

尿路阻塞可造成尿液淤积,从而引发尿路感染,特别是一些细菌会将尿液中的尿素分解成氨,尿液呈现为碱性,这会导致磷酸盐、碳酸盐过多积淀,进而形成结石。另外,结石可在尿路的任何位置都能形成阻塞,任何一种能引起阻塞的结石,都有导致尿路感染的可能。

1.3 长期服用药物

长期使用茛地那韦、硅酸盐、苯地那韦、氨苯蝶啶以及磺胺类药物,会引起尿液的浓度升高,并且这些药物难以溶解,还可能导致积淀,所以容易生成结石。此外,还有其他可诱发结石的药物,例如乙酰唑胺以及皮质激素,长期服用也可能导致结石。日常服用维生素D和维生

生素C也可能产生结石。

1.4 食物因素

食物因素是造成肾结石最常见、最主要的因素。(1)草酸积存过多,是肾结石的典型病因。肾尿结石的病因有很多,当体内草酸超过一定含量时,很大概率会产生结石。这类肾结石患者食用过多的富含草酸的食物,例如菠菜、西红柿、土豆等蔬菜;李子、葡萄、橘子等水果;可可、茶叶、豆制品等食物或饮品,过多食用又未及时消化掉,使草酸逐渐在体内聚集增多。据相关肾脏疾病的调查显示,每200g的菠菜草酸含量高达725.6 mg,一人一次性吃掉200g的菠菜,食用后8h,其尿液中的草酸排泄量为20-25 mg,约等于普通人24h的草酸平均排泄。因此,日常生活对草酸含量过高的食物应保持适度食用。(2)体内的嘌呤代谢紊乱。过多食用含有大量嘌呤的食物,例如豆角、菠菜、花生、动物内脏以及海产等,此外,南方人喜欢煲汤,每次煲汤需要1-2h,这样的汤通常含有大量的嘌呤,人们认为汤中包含所有食材的营养,所以通常更喜欢喝汤,其实汤里的嘌呤含量极高,食材反而更少。这样的饮食习惯会使体内嘌呤增多,而嘌呤在人体内需要进行代谢,代谢的结果就是产生尿酸,尿酸可以促进尿液中的草酸盐沉积。过量摄入高嘌呤的食物,会导致体内的嘌呤代谢紊乱,产生过多的尿酸,从而导致肾结石。(3)摄入过多的脂肪。各类动物肉,特别是肥猪肉,属于高脂肪食物。摄入过多的高脂肪肉类,体内脂肪就会增加,而脂肪过多会使肠道中可结合的钙质变少,从而增加对草酸的吸收。一旦出现出汗多、尿量少等排泄功能问题,会提高发生肾结石的概率。在炎热的天气里要多喝水,才能保证尿液中草酸盐保持正常含量降低结石的风险。(4)摄入糖分过多。糖是人体中必不可少的养分,要保持合理的进补量,一次性摄入过多时,会加快钙的吸

收,致使体内的草酸钙逐渐沉积,众多糖类中乳糖带来的副作用最为明显。此外,过多摄入糖类会导致肥胖,身体中的脂肪增多,进一步减少肠道中的钙,也会加速结石的形成。(5)蛋白质摄入量过高。如果长期大量摄入高蛋白食品,会导致肾和尿液中的草酸、尿酸和钙等成分的含量升高。若不能及时从肾脏中排掉过剩的成分,就会为形成肾结石打下基础。(6)其他因素。天气过热或者长久运动后,体内水分大量流失,却未及时补充,会使尿液浓度升高,进而导致肾结石,日常饮水不足的人群患有肾结石的风险更高。

2. 预防肾结石的措施

2.1 形成良好的生活习惯

(1)每日保持充足的饮水量,这是预防肾结石最有效的方法。因为水能帮助稀释尿液,避免高浓度的盐类或矿物积淀过多形成结石。对于有肾结石病历的人,通常建立饮水量为2.5L左右。足够的饮水量会使一天排尿量能达到2L,且尿液清亮,这就表示饮水量足够。如果经过大量运动,也需要适时增加饮水量,因为运动导致出汗增多,体内水分蒸发,此时补水可帮助产生尿液。这里说的饮水量不是一次性喝完,而是一天中分多次饮用。(2)营养均衡的饮食。日常多吃米糠,可以补充纤维素,预防产生结石;少吃草酸含量过高的食物,例如豆类、菠菜、甜菜、可可、草莓等;茶叶、咖啡等摄入也要适量;食用低盐和低蛋白的食物,降低食盐的摄入或选择食盐替代品,选择非动物来源的蛋白质,尽量避免高蛋白食物;控制脂肪和糖类的摄入量,肉类和糖都会刺激脂肪的产生,因此日常饮食中应注意控制在合理范围内;可以适当多吃西瓜,西瓜利尿,可帮助清洁体内,但最好单独食用。(3)保持足够的运动量。运动少的人通常血液的钙质堆积更多,运动可以帮助钙质流向它该去的位置。(4)肾脏护理。在肾脏周围热敷、拔罐或者电疗,可以帮助止痛,促进结石排出。

2.2 营养素的补充与控制

每日可补充氧化镁或者氯化镁500mg,可以

减少钙的吸收。据相关研究,每日补充足量的镁,可以降低肾结石的复发率,镁对草酸的吸收与钙不同,镁与草酸结合产生的是草酸镁,不易形成会使人疼痛的结石。在服用镁的同时可以增加维生素B6,可以帮助减少草酸盐。还可以补充维生素A,可以帮助修复被结石破坏的尿道。如果有肾结石病史,需要避免L-胱氨酸,因为它会在体内堆积是会产生结晶,生成大的结石,对肾脏造成阻塞。此外,要控制维生素C和维生素D的用量,维生素C可能促进草酸的产生,提升沉积物的生成率,而维生素D可能导致体内钙质堆积。

2.3 不要憋尿

正常排尿不仅能排除身体的代谢物质,还能对泌尿系统进行自净。长时间的憋尿会使膀胱肌肉变得松弛无力,使排尿异常,进而出现泌尿系统感染,而泌尿系统感染也是结石的诱发因素之一。因此,注意不可憋尿,憋尿的危害不只是泌尿系统感染那么简单。

3. 正确认识肾结石的症状

如果出现在侧腹部向腹股沟移动的阵阵刺痛,恶心呕吐、多汗、血尿等症状请及时就医。当同时伴有发热、尿频、排尿困难、尿液浑浊有异味、腰腹部锐痛,这表明可能还有别的并发症出现。当出现这些症状时应立即去医院进行检查,尽早确诊,尽早治疗。肾结石是指在某些原因的作用下肾脏出现了结石,对身体产生了危害。肾结石在发病时会出现绞痛、血尿、恶心呕吐等症状,发现时应及早治疗,拖延到严重时可能出现肾衰竭甚至死亡。随着医学技术的进步,肾结石的治疗手段已逐渐成熟,一般可以通过药物治疗或者手术治疗,治愈率较高。

4. 总结

为预防肾结石,我们应该养成良好的生活习惯,保证足够的饮水量、运动量,合理安排饮食,并适当补充营养素。此外,还要对肾结石有科学的认知,了解肾结石的具体概念与类型,明白肾结石的形成原因,这样才能更好地采取措施进行防治,保持身体健康。

(霍邱县第一人民医院 李艳)

科普乳腺癌的检查方法及注意事项

随着最近两年县乡两癌筛查工作的开展,在乳腺癌检查工作中发现很多人对乳腺癌检查方法还不甚了解,导致部分患者在患病后未能及时发现,导致延误最佳治疗时机,若个人、社会的乳腺癌防治意识薄弱,也会影响整体防治水平。乳腺癌检查作为诊断乳腺癌的环节,在乳腺癌诊治中占据重要地位,临床上常用的检查方法包括视诊、触诊、影像学检查等,为保障诊断结果准确性,需要受检查者严格遵守相关注意事项。本文对乳腺癌检查方法和注意事项进行梳理,旨在科普相关知识,使公众对检查程序有初步了解。

1. 乳腺癌的基本概况

乳腺癌在我国女性群体中较为常见,由于人们生活习惯和生活环境的改变,该病发病率近年呈不断上升趋势,发病人群逐渐趋于年轻化,对女性的生命健康产生极大威胁。乳腺癌发生于乳腺腺上皮组织,其病因尚不明确,但研究发现,基因突变、遗传、生活方式和环境等因素均可增加乳腺癌患病风险。

乳腺癌的5年生存率约为50%~90%,早期乳腺癌经过治疗后生存率相对较高,但若癌细胞发生转移,患者生存率会极大降低,且该病存在复发风险,复发率高达70%~80%。我国大部分乳腺癌患者的年龄集中在36~65岁之间,主要影响在家庭事业中承担重要责任的中年女性群体,且相较于农村地区,城市地区的乳腺癌发病率明显更高。随着医疗技术的进步,虽然乳腺癌正在逐渐得到控制,但若保护患者生命安全,重点在于早期筛查诊断,并尽早开展规范化治疗。就目前情况而言,我国乳腺癌就诊延迟现状不容乐观,其主要原因是人们缺乏对乳腺癌防治知识的了解,且缺乏自查、筛查意识,部分人听信未经权威医学证实的偏方、保健品等,而不选择正确的检查方式,最终导致诊断延误,错失治疗时机。

2. 乳腺癌的常见检查方法

目前用于诊断乳腺癌的检查方法较多,为降低误诊、漏诊发生率,临床上会对疑似患

者进行综合性诊断。当患者乳腺癌病情发展至一定阶段后,乳房外观和触感会出现变化,如乳头溢液、乳头回缩、皮肤改变、乳房肿块等,可通过视诊、触诊等体格检查方式进行诊断。

2.1 视诊

视诊主要观察受检查者的两侧乳头是否对称,同侧乳头是否异常突起,有无畸形、回缩等改变,乳头表面有无炎症、溃疡、溢液或皲裂;观察乳晕色泽的深浅,同时查看乳晕外形是否圆整,有无炎症、溃疡,位置是否正常;观察两侧乳房发育是否对称,同时查看乳房皮肤是否高起或凹陷,有无橘皮征、水肿、炎症,检查局部皮肤与深部肿块间是否存在粘连。

2.2 触诊

触诊时,首先需要明确乳房内肿块的位置,大部分乳腺癌发生在外上象限,其次是乳晕下、内上象限、外下象限,较少发生在内下象限,部分患者的乳房肿块相对较小,在触诊时不易察觉,需要指导患者变换体位再查。检查肿块大小时,需要测量肿块的长径及短径,确切记录肿块大小,以便于后续判断肿块的生长速度、性质等,还可帮助医师评估治疗效果及预后。恶性肿瘤的活动度相较于良性肿块更小,多表现为位置固定、界限不清,指导患者保持双手叉腰姿势,若发现肿块活动受限,则表明其与胸大肌发生粘连,若肿块无法活动,则表明其已经累及胸大肌。一般情况下,脓肿、囊性病变等良性肿块在触摸时存在波动感或弹性,而恶性肿瘤相对较硬,在触诊时检查肿块硬度,有助于对肿块性质进行判断。与良性肿块不同的是,恶性肿瘤具有浸润性,会与周围组织发生粘连,在触诊时难以摸到清楚的边界。乳腺良性肿瘤常表现为双侧乳房多发,而乳腺癌常只发生在一侧乳房内。

2.3 影像学检查

影像学检查方法包括超声检查、磁共振、X射线等。常规超声检查操作简便,对致密性乳腺癌的检出率较高,可发现3mm以上的乳腺结节,肿块型乳腺癌主要表现为圆形或不规则形状的肿块,浸润性乳腺癌主要表现为分叶或毛刺状,

但常规超声检查的扫描视野较小,诊断结果准确性受到操作者个人经验的影响,易出现假阳性现象。彩色多普勒超声能够将病变部位的血流信号显示出来,乳腺癌组织血供较为丰富,常表现为快进快出。超声弹性成像能够测量出肿块组织的硬度,硬度越大,提示恶性肿瘤的风险越高,出现该种情况的原因是恶性肿瘤内多含有大量异常增生的纤维组织,会增大肿块硬度。

磁共振成像具有较高的软组织分辨率,无电离辐射伤害,可从多方位、多序列显示微小病灶,同时显示病灶周围的血管、淋巴结等,大部分乳腺癌病灶表现为不规则形态,边缘毛刺征。动态增强核磁共振可从形态学、血流动力学两方面对病变部位进行分析,该种检查方法不受病灶位置、腺体密度等因素的影响,具有较高敏感性。磁共振波谱成像可对病灶氢质子波谱的变化情况进行分析,恶性肿瘤组织内细胞代谢旺盛,生长增殖迅速,且细胞膜的合成及转运增加,导致总胆碱水平有所升高,通过磁共振波谱成像可检查胆碱磷脂代谢是否存在异常。此外,弥散加权成像可间接测量水分子位移情况,从而探测肿块组织的微观结构,恶性肿瘤的含水量与正常组织不同,会表现出不同信号。

X射线检查能够将整个乳腺的解剖结构全面反映出来,显示病灶大小、形态、钙化情况等特征,帮助医师进行定性分析,X射线检查结果主要表现为肿块状病变或结节性病变,肿块边缘存在毛刺或成簇状微小钙化,该种检查方式灵敏度、特异度均较高,操作方便简单,但易受到病变组织位置、乳腺形态、乳腺腺体类型等因素的影响,产生假阴性现象。

乳腺癌影像学检查还可使用红外线扫描方式,利用红外线对乳腺组织的穿透、血红蛋白对红外线的吸收,显示出热图像,乳腺癌患者的红外线扫描图像可表现为边缘模糊不清、密度不均匀的暗红色吸光团,病灶周围可见扭曲、中断或增多的血管,但该种检查方式无法准确显示肿块大小、深度等信息,也不能显示钙化,难以作为独立的诊断方法。此外,活检与病理学检查是乳腺

癌的最终诊断方法,通过穿刺活检、开放性活检等方法得到病理组织,经过切片后在显微镜下观察细胞变化,明确病变性质。

3. 乳腺癌检查的注意事项

在对乳房进行视诊检查时,需要保证检查环境光线明亮,受检查者解开上衣,端正坐姿,双臂自然下垂,使双侧乳房充分暴露。若在家自查,则可对镜自照,分别检查双臂自然下垂、双手叉腰、双臂高举过头顶时乳房的外观、形状和对称性。触诊时需要使用手掌或指腹对乳房进行轻柔地触按,避免使用手指进行抓捏,否则易将乳腺组织误认为肿块,且在触按时遵循上内象限、外上象限及其乳尾部、下内象限、下外象限的顺序,触按完后检查乳头溢液等情况,反复触诊,仔细检查。在对乳晕和乳头进行触诊时,需要用大拇指、食指轻柔检查,对乳晕部位进行按压,对乳头部位进行挤捏,并观察乳头是否出现溢液。若触诊发现乳房内疑似包块,同样使用大拇指及食指指端进行轻柔地挤捏。由于不同疑似患者的肿块位置存在差异,为提高检查准确度,需要受检者调整自身体位,若怀疑肿块位于乳房外侧,则需自然下垂双臂;若怀疑肿块位于乳房内侧,则需将上肢高举过头顶;若坐位检查未得到满意结果,可取仰卧位,使用薄枕头适当垫高肩部,再进行相应检查。此外,视诊和触诊发现问题后,需要到乳腺专科接受规范化诊断,配合医师完成病史采集、危险因素调查,在医师的指导下接受影像学检查、病理活检等。

4. 结论

乳腺癌的检查方法多种多样,及早诊断疾病有助于医师快速开展规范性治疗,控制病情发展,延长患者生存周期。人们可通过自查、医院检查等方式观察乳房变化,提高自身防癌意识,可在早期阶段发现疾病,当自查发现病变后,需要及时到乳腺专科就诊,以便于进一步诊断疾病。此外,向民众普及乳腺癌检查相关知识和注意事项,有利于提高其防治意识,使疑似患者主动前往医院接受检查,以便于及时发现疾病,尽早开展治疗,防止病情恶化。(霍邱县第一人民医院 田锐)