

# 带您远离泌尿系统结石

本报记者 任小杰 通讯员 曲兰英

## 结石是怎么形成的呢?

众所周知,泌尿系统是排泄器官。如同水管子也长水碱一样,泌尿系统里面的结石,也和水碱类似,就是在管道里面长出一些东西,长时间排泄不出去,就会越来越大,越来越硬,就形成了我们所说的结石。

## 结石发作时症状有哪些呢?

泌尿结石患者发病时,不同的地方会表现出不同的症状,但都很疼。泌尿系统是一个管道排泄系统,有了结石,管道被堵上了,身体就会自然进行抵抗,你堵上了我就加点劲出去,这一挤的过程中就会出现痉挛,一痉挛就疼,而且是一种躺不住站不住的绞痛,堪比女性分娩时的疼痛。第二个症状就是有血尿,因为石头长在很小的泌尿系统里面就容易划破壁管,造成血尿。第三个症状是容易造成梗阻、发炎,堵得严重时,特别是两边都堵上,还会出现肾功能衰竭等症状。

## 结石病如何预防呢?

预防结石病,其实并不难,只要我们平时多注意改变一下不良的生活习惯。比如目前很多人坐办公室的时间很长,缺乏运动,有的人还因为工作紧张,常常一天喝不上几次水,有的索性不喝水,这两种不良习惯是导致结石病频发的最主要原因。尤其是炎热的夏天,人体水分蒸发得很快,不补充水分的话,排尿量就会大大减少,从而使一些碎小的尿液结晶沉积在体内,排不出去,引起结石病。另外,不吃早餐,空腹吃过量的水果,吃过量的高钙食品、盐、肉类等食物摄入过多、体重超标都会造成泌尿系结石的生长。

最简单和最基本的预防方法,就是注意自身的代谢平衡和饮食调节。养成多喝水、少吃高钙食品、高盐和油腻食物、多运动的生活习惯,保持好身体正常机能代谢的稳定,建立起科学的健康标准。

## 对已经有结石病的患者治疗的最好办法有哪些?

不同的病症,有不同的治疗方式,不可以一概而论。胜利油田中心医院泌尿外科有完善的碎石系统,大部手术都通过天然腔道(尿道)进行,无体表伤口,创伤小,恢复快,尤其是最新引进的国内最先进的电子输尿管软镜钬激光碎石,是治疗尿路结石高效、安全、低耗、省时且副作用极低的“新式武器”。腔镜下钬激光碎石单次成功率在95%以上。这种手术既没有穿孔、出血的危险,还可同时治疗合并的尿路肿瘤、输尿管息肉。平均手术时间25分钟,患者术后当天即可下床活动,由于钬激光碎石的颗粒更细,为粉末状,因此碎石后排石时间也显著缩短。

## 告诉你哪些东西“吃不得”

本报记者 任小杰 通讯员 戈建建

很多食物本身很有营养,但有些人因为各方面的原因不能很好的消化吸收,甚至出现严重的不良反应,结果没有达到补充营养的目的,反而导致慢性症状的出现,经久不愈。这类现象被称为——食物不耐受。

目前研究认为,食物不耐受是一种复杂的变态反应疾病,使人体免疫系统对进入人体内的某些食物产生的过度保护性免疫反应,可引起全身各系统的慢性症状,由于食物不耐受导致的症状比较隐蔽,所以我们通常很难意识到它的存在。现在可通过抽血检测“食物不耐受14项”来查找它们。

### 食物不耐受可能引起的疾病或症状归纳如下:

消化道:腹痛,腹泻,口臭,口腔溃疡,恶心,胃肠胀气;皮肤:湿疹,荨麻疹,皮肤淀粉样变,痤疮;精神系统:焦虑,忧郁,注意力涣散,暴怒,坐立不安;神经系统:头晕,头痛,偏头痛,睡眠障碍;呼吸系统:哮喘,慢性咳嗽,慢性鼻炎;肌肉骨骼:关节炎,关节疼痛;泌尿生殖系统:尿频,尿急,阴道搔痒,阴道分泌物异常;心血管系统:高血压,心律不齐,心率过快;其他:高血糖,肥胖,易疲劳等。

食物不耐受14项包括:牛肉、鸡肉、鳕鱼、玉米、螃蟹、鸡蛋、蘑菇、牛奶、猪肉、大米、虾、大豆、西红柿和小麦。

在很多数情况下,即使检测出有很多不耐受食物,但临床上却并没有表现出明显的症状。这是由于每个人的耐受力不同,出现不耐受症状的几率不同,现在没有出现症状不代表今后不出现症状。如果继续吃不耐受食物,今后就很有可能出现食物不耐受的症状。因此建议不耐受食物最好忌食,因为食物不耐受是长期的积累过程,一旦出现临床症状,治疗的时间也会很长。

很多病人根据检测结果调整饮食后病情没有明显好转,这是由于一种临床表现可能是不同的病因引起的,食物不耐受可能只是致病病因的一种,如果您在严格忌食3个月后,临床症状仍没有得到改善,则需要进行其他的检测和治疗。食物不耐受饮食干预不能治疗除食物以外原因引起的身体疾病。

## 东营市卫生监督执法局

# 采取四项措施推进传染病监督创新

本报记者 任小杰 通讯员 李文军 赵大江

东营市卫生监督执法局采取依法监管、综合协调、技术服务、促进公开等4项措施,创新传染病监督模式,深化传染病监督综合协调与学校托幼机构、疾病预防控制中心、消毒产品、集中消毒餐饮具卫生监督工作,适应、引领我市卫生计生监督管理范围调整新常态,推动传染病监督科学跨越。

依法监管。开展消毒产品生产企业专项治理行动,落实消毒产品卫生安全评价报告备案制度,卫生监督抽查覆盖率100%。市级暗访一类、二类消毒产品生产企业100%。推行消毒产品生产企

业卫生许可证申请注销工作。强化监督,依法查处违法违规生产消毒产品的行为;加强疾病预防控制机构监督检查,严禁一级、二级生物安全病原微生物实验室从事高致病性病原微生物样品处理、检验、科研等工作。严防实验室和现场流行病学调查人员职业暴露。

综合协调。推广利津县传染病监督经验和做法,深化卫生监督快速检验工作,提升全市传染病监督水平;系统推广垦利县、利津县镇村医疗废物集中处置模式,加大医疗废物集中处置卫生监督力度,提高全市镇村医疗废物集中处

理模式覆盖率;深化餐饮具集中消毒单位集约化发展模式,取缔、整合小规模餐饮具集中消毒单位,促进全市餐饮具集中消毒单位卫生安全上水平、上档次。

技术服务。举办全市传染病监督培训,提高传染病监督理论与技术素养,提高传染病监督总结、创新、科研水平;推进学校托幼机构卫生安全信用度和学校卫生综合评价工作,加强其公共卫生服务与应急救援能力建设;发挥卫生监督快速检验重要作用,开展餐饮具集约化发展模式和医疗废物集中处置模式技术评估,规范集中消毒餐饮具过程卫生

监督,促进东营市医疗废物安全链建设。

促进公开。编纂《传染病监督手册》,明确目录清单内容,探索建立有效数据库、数据库运算模式;推行目视管理,强化现场卫生安全管理,在从业人员目力所及处放置卫生安全危害因素、操作流程、突发公共卫生事件应急程序示意图;完善卫生监督档案体系,将传染病监督资料从医疗机构等卫生监督档案中分离出来,建立分户档案,充实综合档案,形成综合档案、分户档案、卫生安全自身管理档案三位一体的卫生安全档案体系。

## 麻疹进入高发季节

本报记者 任小杰 通讯员 卢燕

近日,全国麻疹患儿明显增多,医院也收治了不少麻疹患儿,那什么是麻疹,怎样预防麻疹呢,现将有关麻疹的基础知识科普一下,希望对大家能有帮助。

麻疹是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,冬春季是高发季节,传染性极强。

麻疹临床表现为持续性发热,咽痛,畏光、流泪、眼结膜红肿;在口腔颊粘膜处见到麻疹粘膜斑,发热4天左右全身皮肤出现红色斑丘疹,出疹顺序为耳后、颈部,而后躯干,最后遍及四肢和足。待皮疹出齐后,病情逐渐好转,但抵抗力急剧下降,易引起肺炎等各种并发症。近年来,成人麻疹发病率也逐渐增加,与儿童麻疹不同处为:临床症状更重,高热高达40度,并发症多,如肺炎、脑炎、心功能不全等。成人麻疹早期易与一般感冒混淆,或成新的感染源。

### 麻疹的预防:

建议父母接种疫苗。因8个月内的婴幼儿还没有接种麻疹疫苗,许多人以为孩子有从母体带来的抗体,但其实,如今年轻的妈妈和以前不一样,因为现在妈妈体内产生的麻疹抗体,普遍是因为疫苗接种产生的,而不是自然感染引起的。因此麻疹的抗体水平会逐年下降,可能在生育期和孩子没有到8月龄,母亲的抗体就逐渐消失了,因此孩子得不到保护。

目前,我国广泛使用的麻疹疫苗在接种4年到5年后,免疫力即有明显衰减,免疫保护时间有限。并且,鉴于目前成人麻疹增多,成为新的感染源。专家建议,年轻父母和已经过了疫苗免疫期的青少年重新接种麻疹疫苗。

麻疹病毒对干燥、日光、高温均敏感,紫外线、过氧乙酸、甲醛、乙醚等对麻疹病毒均有杀灭作用。因此,生活环境要保持干燥通风,平时加强锻炼、多晒太阳。饮食起居要有规律,注意补充维生素C,多食新鲜蔬果。同时注意个人及环境卫生。

正在出麻疹的病人要进行隔离,直到出疹后5天;麻疹病人停留过的房间应开门窗通风20-30分钟;在接触病人后应脱去外衣洗手,或在户外多活动一会儿。

如果幼儿、老人、孕妇等易感人群接触麻疹患者后,在接触后的5天注射人血丙种球蛋白,可以防止发病。

## 仙河社区滨海医院高压氧舱投入使用

本报记者 王龙 通讯员 王强

近日,仙河社区滨海医院一台全新的高压氧舱投入使用。作为胜利油田黄河以北地区唯一一台高压氧舱,将为保障仙河、孤岛、河口地区员工群众生命安全,发挥积极作用。



高压氧治疗是让患者在超过一个大气压的密闭加压舱内,吸入纯氧或高浓度氧,从而提高血氧含量,迅速改善或纠正组织缺氧,防止或减轻缺氧性损害的发生和发展,从而起到治疗疾病的目的。

新高压氧舱的设计更为安全、舒适,舱内设影像监视系统、通话系统,装饰美观、采光好,配有音响装置和空调,可同时满足10人接受治疗。高压氧对于临床疾病的治疗范围非常广泛,遍及内科、外科、皮肤科、耳鼻喉科等多个临床学科,应用前景广阔,疗效显著。

滨海医院高压氧科成立于1993年,20多年来积累了丰富的临床经验,治愈了一氧化碳中毒、脑血管病及脑外伤恢复、神经性耳聋、慢性牙周炎等众多病患;针对失眠、记忆力降低、眩晕等亚健康人员,进行保健治疗也取得了良好的疗效。