

跑步跳绳能把结石“跳下来”?

医生:小于5毫米的肾结石才有望通过运动助排

两个月前,52岁的钟先生因腹部疼痛到医院检查,确诊为肾结石。选择保守治疗的他,听人说通过跳绳可以把结石排出体外,于是他每天坚持跳绳半个小时,然后喝一大壶水,可一个多月过去了,他的腹部疼痛情况却越来越严重。

患了肾结石怎么办?很多人患了此病后,周围的人都会建议,多参加跳绳、跑步等运动,多喝水,能让结石排出体外。对此,河源德康医院泌尿外科主任范启腾指出,虽然临床上确实有部分患者可自行排出结石,但并非所有肾结石患者都适用,患了肾结石,建议在专业医生的判断和指导下采取合适的治疗方法,否则可能贻误病情,造成不良后果。

小于5毫米的肾结石有可能自行排出

据了解,在整个泌尿系统中,输尿管与膀胱的连接处是最细的部位,直径约1毫米到3毫米,因此,通过跑跳的方式把泌尿结石排出体外,这是有可能的。范启腾表示,不能把结石给跳出来,首先要看结石的大小

和位置,如果是直径5毫米以下的肾脏小结石,位于肾上盏和肾中盏之间,通过多喝水、多运动、服用适当的药物,有可能将其自行排出。但对大于5毫米的结石,或者是位置处于肾下盏的结石效果就很差了。

然而,就算是具备自行排出体外条件的小结石,在实际情况中也存在较大的健康风险。以肾结石为例,排石要经历从肾到输尿管,再到膀胱3个步骤。其中,输尿管有3个生理性狭窄,最窄的直径为2毫米左右,如果

体内结石掉到狭窄处下不去,就会摩擦损伤相关部位的黏膜,对整个泌尿系统的危害非常大。此外,患者本身很难对结石的直径大小有一个精准判断,而且结石的大小在不断变化中,如果盲目寄希望于跳跃运动排石,不仅很难起到排出结石的治疗作用,反而可能会加重患者病情,引起肾功能损害。

多喝水能有效预防泌尿系统结石

对于不能自行排出的结石,传统治疗方法有体外冲击波碎石、开放性手术等。随着医学水平的不断提高,如今,临床上以微创纤维镜碎石取石术、无创输尿管镜碎石取石术和微创经皮肾镜碎石取

石术为主导。范启腾建议,超过5毫米的肾结石,在疼痛难忍的情况下,最好通过手术的方式治疗。如果结石不超过2厘米,可以通过输尿管软镜技术取石。这种方法用输尿管软镜经尿道、膀胱、

输尿管直达肾脏,在直视下用激光将结石击为粉末,自然排出或取出结石,具有几乎无创伤、恢复快的优点。如果结石超过2厘米,可通过经皮肾镜碎石取石术解决。这也是一种微创手术,只需在患者腰部打一个小孔,在

皮肤与肾脏之间建立一个通道,将内窥镜伸入到肾脏的结石部位,利用腔内碎石、取石器械将结石击碎、取出。最后,范启腾提醒,预防泌尿系统结石最简单、最有效的方法就是多喝水。因为水分可

以稀释尿液并冲刷尿道,防止尿结晶的形成,也可以让已经形成的结晶或小结石随着尿液排出体外。尤其是患过结石的患者,半夜起来排一次尿、喝一次水,对预防结石再生有良好的效果。(彭冲)



牙颌畸形 越早矫治越好

市民曾女士:

我儿子今年9岁了,存在牙颌畸形的情况,考虑到他现在正在换牙期,所以暂时没有矫正。请问医生,矫正治疗要等换牙完成之后再进行治疗吗?

河源恒信口腔医院医生王全安:

传统观念认为,等孩子换完牙,牙齿发育进入恒牙期再矫治,效果会更好。这是不科学的。牙颌畸形最好在生长发育过程中进行预防和矫治。如牙齿“地包天”、小下巴、面部左右不对称、龅牙等,这些情况影响面部骨骼的正常发育和口腔功能,只要孩子肯合作,越早矫治越好。

关于牙颌畸形,往往被认为是“先天”的而不受重视。尤其是乳牙表现的畸形,更被误认为“换牙后长了恒牙就会好的”,其实不然。牙颌畸形可以由乳牙期及替牙期的局部障碍、口腔不良习惯、发育异常、全口疾病及遗传等多种原因而引起。儿童的牙颌畸形如不重视及时纠正,任其发展,其后果不仅影响人的面容外观,而且还影响其全身与颌系统的发育以及心理健康,所以对牙颌畸形应早发现、早预防、早矫治。

在乳牙期(3岁—5岁)和替牙期(6岁—11岁),一般的错合畸形,如个别牙齿错位不需要立即矫治,应当继续观察和纠正口腔不良习惯。因为在这个时期,牙颌正处于调整时期,错牙合畸形可以部分自行纠正。但是,对于严重妨碍生长发育的错合畸形,需要进行初步的矫治。例如,乳牙反合会妨碍上颌骨的发育,影响面部的形态,应当及早治疗。如果孩子能配合,在3岁—5岁都可矫治。严重下颌后缩、恒切牙的重度扭转,在替牙期就可进行早期矫治,以阻断其向严重方向发展,也为以后继续矫治减小难度。而对有明显错合倾向者,应进行早期控制或预防矫治,如拥挤者早扩弓,会有更好的效果。如果不能准确把握矫治时间,可在12岁后确定矫正。(彭冲)

中秋将至,如何健康吃月饼?

东埔医院提醒:月饼不宜多吃,品尝时宜搭配功效茶食用,不宜配食冷饮

中秋佳节即将来临,在这阖家欢乐的餐桌上,香甜美味的月饼是必不可少的传统美食。河源东埔医院提醒市民,月饼作为典型的高热量、高油脂、高糖分食品,不宜多吃,品尝时宜搭配功效茶食用,不宜配食冷饮,做到健康吃月饼。

引起泛酸,有些本身就有胃病的人还有可能会出现胃痉挛。因此,最好在空腹状态下食用月饼。吃月饼应选择合适的时间段。月饼只能作为两餐之间的填补,要遵循“多餐少吃”的原则。此外,吃月饼不宜搭配冷饮食用,因月饼甘甜油腻,遇冷会积滞,容易导致恶心、厌食、腹痛、腹泻等胃肠不适症。

一天不宜吃超过一个月饼。月饼的糖分和总脂肪含量很高,即使是无糖月饼或是水果、蔬菜馅的素食月饼,也不能多吃,因为其外皮所含脂肪量大、热量高。品尝时宜搭配功效茶食用。吃过多的月饼会觉得油腻,所以品尝时宜搭配功效茶来食用,也可以适当吃一些蛋白酶片帮助消化。当然,月饼和水果也是不错的搭配,但需要注意的是在选择水果时不要挑选苹果、西瓜等含糖量高的水果。因为月饼本身属于高糖食物,在摄入过多

高糖水果,会极大增加身体负担。不是人人都适宜吃月饼。如胃溃疡、十二指肠溃疡病人,吃月饼会增加胃酸分泌,对溃疡愈合不利;慢性胆囊炎、慢性胰腺炎病人吃月饼容易使旧病复发,甚至会引发剧烈的胆绞痛及上腹部疼痛;胆结石病人吃月饼后,会分泌大量胆汁,易引发胆绞痛发作,要禁食月饼;特别是患有高血压、高血脂、动脉硬化及冠心病的病人更加不能多吃月饼,因为月饼会使血液中的胆

固醇和甘油三酯升高,增加血液黏稠度,加重心脏负担,甚至诱发心脑血管疾病发生等。东埔医院提醒,即使对于无糖月饼,糖尿病患者也不可无节制地吃。因为无糖月饼及其他一些无糖食品,只是没有加蔗糖,但也含有其他糖类,月饼的热量很高,而控制血糖的要点之一就是控制热量。因此,糖尿病患者应留心食品成分表,注意蛋白质、脂肪、糖、淀粉和胆固醇的含量。(黄欣 廖瑞华)

登革热流行季应如何加强自我防范?

防止蚊虫叮咬是关键

名医档案

李通城

河源友好医院皮肤科主治医师,毕业于广州医科大学,从事临床工作近10年,皮肤科专业知识全面,曾在广东省皮肤病医院研修,在汕尾皮肤病医院工作多年,擅长诊治各种常见真菌性、细菌性以及过敏性皮肤病。

省卫健委日前发布登革热防控健康提示,提醒民众目前已进入登革热流行季,多座城市已出现登革热,注意做好防控。据了解,登革热具有传染性,常见症状为发热、骨节疼痛、皮疹等,那么登革热的发病原因是什么,该如何防控?

“登革热是由蚊虫传播的病媒虫媒病,也就是通过蚊虫的刺叮吸血传播的。”河源友好医院皮肤科主治医师李通城指出,它的病原是登革病毒,重要媒介是埃及伊蚊和白纹伊蚊。患者主要出现发热、肌肉酸痛、骨节疼痛、出皮疹等症状。其中,最明显的症状就是出皮疹与骨节

疼痛。疼痛剧烈,似骨折样或碎骨样;皮疹通常全身布满红色、细粒皮疹,多为斑丘疹、麻疹样皮疹或出血点等。近年来,登革热和登革出血热在我国流行趋势加重,登革出血热由于症状严重,死亡率而受到人们的关注。

登革热的传播途径是带有登革热病毒的白纹伊蚊,人体被这种蚊子叮咬后,登革热病毒就会随着伊蚊的唾液进入人体,使得被叮咬者感染病毒。虽然登革热会传染,但是这种传染并不会从一个患者直接传染给另一个人,其传染源是已经感染登革热病毒的患者,包括轻型和潜伏期患者。“潜伏期感染者有可能不

会发病,经过几天后自愈,但也有潜伏期感染者在被白纹伊蚊二次叮咬后出现明显症状。”专家提醒,一旦有患者被确诊为登革热,应当立即实施隔离治疗。

怎么预防登革热?专家提醒,人们避免在清晨和夜间外出,特别要少去草地、灌木丛、积水等蚊虫密集的地方,外出穿着长衣长裤,防止蚊虫叮咬。使用

纱门纱窗、衣物、蚊帐等物理法隔离蚊虫,也可使用一些化学药剂驱蚊或进行杀灭。同时还要增强抗病能力,多喝水,注重饮食均衡营养,坚持适当锻炼,以增强体质。如有发热、腹泻、皮疹、关节痛、颜面部、颈部、胸部皮肤潮红,眼结膜充血等症状,应及时到医院就诊。(黄欣 黄焕珍)



河源友好医院、河源日报社 合办

河源德康医院感染控制管理工作获省检查组肯定

日前,广东省院感检查组一行到河源德康医院,对该院感染控制管理工作进行现场检查评审。

自2017年9月试业以来,河源德康医院根据省卫生管理部门的统一部署,对照下发的《医

院感染管理评审标准》积极准备,持续改进,注重加强环节管理,使得医院感染的预防和控制工作取得了较大进展。首先,该院建立了完善了三级医院感染管理体系标准,并不断完善制度,建立健全了各项医

院感染管理规章制度。其次,积极组织全院或重点部门医务人员学习、实施,将医院感染管理工作纳入医疗质量考评体系,制定了考评细则,由院感科每月进行现场督查,指导、检查各种制度和措施的落实情况,对发现的问题提出整改意见,对重复出现和没有进行整改的问题给予处罚。再次,定期召开医院感染控制工作会议,组织全院职工参与手卫生学习,让所有医务人员深刻认识院感工作的重要性。

省检查组一行肯定了河源德康医院的医院感染控制管理工作。河源德康医院院长解小会表示,接下来,医院将严格查遗补漏,努力将医院感染控制工作做得更扎实,确保医院持续、健康、快速、和谐发展。(彭冲)

联系电话: 3386290

欢迎刊登

分类广告

小广告 小投入 大市场 大回报

效果好 花钱少

收费标准

一、工商类小广告:

1. 规格: 2cm x 4cm (45字内, 含标题), 每则200元(最少5次)。

2. 规格: 4cm x 4cm (100字内, 含标题), 每则400元(最少5次)。

二、证件(票据)遗失声明: 每证收200元(限80字内), 每增加一行(14字)加收200元。

遗失声明

●紫金县古竹中心幼儿园不慎遗失广东省行政事业单位幼儿园收费收据, 收据号: FK2033972, 声明作废。