

# 尿路结石病人要多喝水

精索静脉曲张可影响生育,是导致男性不育的主要原因之一。在成年男性大约40%的原发性不育及80%继发性不育者患有精索静脉曲张。如何诊断该疾病? 什么样情况下,患者需要接受治疗,如何进行治疗? 1月27日上午9:30至10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请合肥市滨湖医院泌尿外科主任刘骋与读者交流。

■ 苏洁 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:刘骋

擅长泌尿外科腹腔镜和开放手术,在省内率先开展了精索静脉曲张显微手术。曾成功开展腹腔镜下腹腔镜肾上腺肿瘤切除、肾癌根治、腹腔镜下肾部分切除、开放肾癌根治+腔静脉癌栓取出、开放全膀胱切除、前列腺癌根治、经皮肾镜碎石取石手术以及其他常规泌尿外科(如前列腺电切、膀胱肿瘤电切、输尿管镜等手术)和男科手术。

## 尿路结石病人要多喝水

读者:如何预防泌尿系结石复发?

刘骋:肾输尿管结石病人取石术后5年复发率为8%~21%,10年复发率为24%~37%,20年高达70%~80%。体外冲击波碎石术后半年有15%复发,3年后可能有25%复发,因此治疗后的预防是个很重要的问题。由于尿路结石与尿量及尿晶体的排出有密切关系,饮水不足或进食含成石物质的食物过多,对尿路结石的形成都具有十分重要的作用,因此对一般人来讲,饮食的控制是预防结石的一个重要步骤。适当增多饮水量,保证每日尿量在2~2.5升,1天中饮水量要平均分配,饮水主要包括水、水果、草本饮料,尽量戒除咖啡、茶和酒。正常混合食物或素食,每天动物蛋白不超过100克,减少脂肪和糖的摄入,每天食盐总量不超过5克。目前尿路结石形成的确切机制还不清楚,治疗后定期复查B超或腹部平片,尽早发现小的复发结石,可以尽早及时排石治疗,避免手术治疗的

痛苦。

## 精索静脉曲张最好进行手术治疗

读者:精索静脉曲张有何危害? 怎样治疗?

刘骋:精索静脉曲张可影响生育,是导致男性不育的主要原因之一。在成年男性大约40%的原发性不育及80%继发性不育者患有精索静脉曲张。对于有生育要求的患者或者有明显阴囊症状的精索静脉曲张患者需要治疗。治疗以手术治疗为主,目前推荐的标准手术方法是显微镜下精索静脉结扎术。

## 出现血尿应尽快就医

读者:发生一过性肉眼血尿怎么办?

刘骋:血尿并不是一个疾病的名称,而是泌尿外科疾病中最常见和最重要的一种症状。它可以由泌尿生殖系统及相邻器官疾病引起,也可以是某些内科疾病或全身性疾病的重要临床表现之一。血尿分为内科性血尿(即肾小球性血尿)和外科性血尿,一般通过相差显微镜红细胞形态分析可以鉴别。外科性血尿原因包括包括肿瘤、结石、炎症和血管畸形等。年轻患者血尿多为结石、感染、畸形和外伤;老年患者血尿多为肿瘤或前列腺疾病。无痛性肉眼血尿需高度警惕恶性肿瘤可能。常常一些患者因为只出现一次血尿,症状消失,没有就诊,最后延误诊治,错过最好的治疗时机非常可惜,所以一旦发现血尿,应尽快去正规医院泌尿外科专科进一步检查。

## 肾囊肿并非一定要手术

读者:肾囊肿一定要手术吗?

刘骋:单纯性肾囊肿是一种良性、老年性疾病。如果囊肿小于4cm,患者没有明显症状,可不予处理,定期复查B超;如果囊肿直径大于4cm,而且影像学提示肾实质或者集合系统受压明显,建议治疗。目前治疗的方法主要有两种,首选腹腔镜囊肿去顶减压术,可达到开放手术的疗效,复发率低,创伤小,一般只需要打三个小孔;其次是囊肿穿刺硬化剂治疗,该方法有较高的复发率,最高可达50%复发率,而且也有硬化剂外溢导致感染和损伤集合系统可能,所以,只适用于那些年老体弱、有手术禁忌症和不愿意手术的患者。

## 下期预告

### 冬季大脑保卫战

冬季寒冷,气温骤降,这个季节正是脑卒中的高发季节,那为什么冬季容易发生脑卒中呢? 脑卒中好发的人群有哪些? 冬季如何预防脑卒中? 中医治疗脑卒中的方法有哪些及有何优势? 周二(2月3日)上午9:30~10:30,本报热线(0551-62623752)将邀请安徽中医药大学第二附属医院脑病五科张闻东主

任为大家提供健康服务。

张闻东,主任医师,教授,江淮名医,安徽省针灸医院脑病科专家,从事中医针灸临床、教学、科研工作三十年,擅长使用中药及针灸方法治疗脑血管病、血管性痴呆、肌张力障碍、帕金森病、眩晕、失眠、抑郁等神经系统疾病,其中药配合针灸治疗脑病临床效果显著。汪珺 记者 李皖婷

## 一周病情播报

### 冬季谨防心脑血管疾病

本周合肥迎来了2015年的第一场雪。入冬以来,随着气温的逐渐降低,人体的新陈代谢缓慢,心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

据合肥市一院门、急诊统计,近日常来医院就诊的心脑血管疾病患者人数明显增多,其中以老年患者为主。由于老年人脏器

的组织结构和生理功能都有一定的退化改变,加上机体的免疫功能及抗病能力有所减弱,因此患循环系统疾病的可能性就更大。

合肥市一院急诊科主任杨静建议,预防心脑血管疾病要适当多运动,改善饮食结构,多吃水果蔬菜,清淡的食物,低脂低盐,特别是冬季里腌制的咸货,老年人尽量少吃。平日不要过度疲劳,尽量调整状态,通过饮食和生物钟的调节使身体达到最佳状态。苏洁 记者 李皖婷

### 皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤痒痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、痒疹、湿疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮

炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴痒痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光亮泽,再顽固的皮肤痒痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

### 教你几种鼻炎的自我保健法

安徽省中医院传统疗法中心主任肖洪波表示,对于慢性鼻炎病人,其实有几种自我保健的按摩方法,自己在家就能做。

揉印堂:用右手中指指腹按于印堂穴上,以食指端按于右侧攒竹穴(眉毛内侧端),以环指端按于左侧攒竹穴,三手指同时按逆时针方向按揉100下。

点迎香:用双手食指端之桡侧,同时按于双侧迎香穴,并点颤各50下。

揉素髻:用右手掌心(劳宫穴),按在

鼻尖上(素髻穴),逆时针方向揉50下,再用左手掌心按鼻尖顺时针方向揉50下。

搓鼻旁:双手合掌,双手大鱼际近端放在鼻梁根上端两侧,从印堂至嘴唇往返推搓50下。

啄承泣、四白穴:用双手中指端,以雀啄承泣穴(眼球直下眼眶下缘)四白穴(目下1寸,承泣穴下)各50下。

浴面:用双手指推搓面部(包括鼻、额、颊),如浴面状。陈小飞 记者 李皖婷

### 日常生活中如何预防肺癌?

由于肺癌中晚期的治愈率很低,因此预防肺癌首先要重视肺癌的早期发现,提倡做定期健康体检。对咳嗽、咯血、持续胸痛等肺癌常见症状要高度警惕,及时就诊。

饮食方面应经常食用新鲜蔬菜、水果,补充维生素,这对肺部有保护作用。最重要一点是调整好心态,保持心情愉快。情绪低落会导致身体免疫系统降低,分辨不出哪些是异常细胞,从而增加疾病的发生率。

新装修的房间氨气较重,要空置一段时间后再入住。此外,应改善厨房的环境,保持厨房的卫生和通风,因为油烟也是致癌的重要因素。

女性则要避免被动吸烟,减少厨房油烟的侵害,改善厨房通风、排油烟条件,改变错误的烹制方法,如不要等热锅冒油烟后再炒菜等。

曾永蕾 记者 李皖婷

### 爷爷奶奶,看看这几个护牙的误区

合肥市口腔医院的医生发现,不少老年人在牙齿护理方面有几个认识误区。

只要坚持刷牙,就没必要洗牙了。刷牙并不能完全代替洗牙,饮食可在牙面上留下痕迹,经细菌作用形成牙斑,刷牙时难以清除干净。

掉一两颗牙,不必急着补,等掉净了换全口假牙。缺牙会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收,加快邻牙松动脱落。镶上假牙有助你消除缺陷、恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿。

老人抽烟、喝茶沉积的黄牙黑牙无法变白。吸烟、喝茶、喝咖啡等形成的着色性污

垢,致使牙表面变色的,也可以除掉。而且牙齿美白不仅仅是为了美容,它同时还是牙齿保健和牙病防治的重要措施。

老人牙齿松动脱落是自然现象。大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的,只要这些病得到预防和治疗,就会延后脱落的年限。

牙越磨越结实,啃点硬东西没关系。过度磨损就会破坏掉牙外层的珐琅质。牙齿磨损严重,会造成牙齿向前移位或脸型改变,并引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而导致的疼痛。

张婷婷 记者 李皖婷