

# 晴了多日,明后天些许秋雨添情调

您的专属定制报道  
纸条



茂林谈天

本报济南9月3日讯(记者王茂林)“最近几天基本是典型的秋高气爽的好天气!”说这句话时,天气预报员也倍儿高兴

呢!这样的好天气我们还能享受两天,5日、6日受非常弱的冷空气影响,鲁西北和半岛或许有点雨,其他地区以多云天为主。

进入秋高气爽模式后,这几天白天我省内陆的最高气温已经下降到28℃、29℃左右,沿海地区26℃、27℃左右。省气象台预报员说,4日夜间到6日,小雨有可能到鲁西北和半岛局部地区,给有点

干燥的秋天增加点水汽,不过冷空气势力很弱,降水不会很多。

眼下温差是变大了,早晚的气温只有十几摄氏度,其中内陆地区在17℃左右,沿海地区在14℃、15℃左右。早晚出门,不够强壮的亲们最好适当添些衣物。

近日具体天气预报如下:  
3日夜间到4日白天,全省天气晴转多云。内陆地区最高气温

29℃左右,沿海地区27℃左右。

4日夜间到5日白天,全省天气多云转阴,鲁西北和半岛地区局部有小雨。内陆地区最高气温28℃左右,沿海地区26℃左右。

5日夜间到6日白天,半岛地区天气阴局部有小雨转多云,其他地区天气多云。内陆地区最高气温28℃左右,沿海地区25℃左右。

# 喝水少,当心结石找上你

此外,“久坐”一族,吃海鲜多、喝啤酒多的人也易长结石

从近40℃的高温到这几天的秋高气爽,你觉得太爽了有木有?感觉不用喝水了有木有?可是你爽了你却不喝水了,医院就忙起来了。从8月至今,青岛海慈医院泌尿外科主任王友宝一直忙着应对秋季的结石患者高峰,因结石引起疼痛来医院看病的患者每天不断。王主任说,对结石患者来说,秋天气温降低后饮水减少、尿液浓度高使易形成结石的物质沉积,导致体内的“小石头”更易堵塞在体内,引起剧痛。工作繁忙的青壮年更成为结石病的主力军。

本报记者 杨林

## “小石头”引发男子肾绞痛

1日,即墨43岁的陈先生在干农活时,突然感觉腰背痛,随后右前腹部也出现疼痛感,“别说继续干活了,当时连锄头都拿不住了。”

家人急忙将他送到青岛市立医院,经检查,陈先生的输尿管处有结石。医生说,陈先生早就长了肾结石,“这两天凉快,喝水少,结石到了输尿管处冲不出去,就夹在那儿了,引起肾绞痛。”

“今年已经有近10名患者因

为结石引起急性疼痛或者尿血被送急诊。”青岛市立医院泌尿外科主任侯四川说,他们统计发现,从夏天至今,结石病人占了门诊量的五分之一左右,这两天凉快,人喝水少,运动多,结石病人还少不了。

青岛海慈医院泌尿外科主任王友宝说,他们也一直在忙着应对秋季结石病高峰的到来,“现在泌尿外科病房里至少三分之一是结石患者,之前以肿瘤和前列腺病人为主。”

## 为啥凉快天结石患者“多”?

“结石在这个季节高发与患者喝水少有关系。”王友宝说,秋天气候干燥,但因为气温降低,人的喝水量比夏天少了,在减少了尿液的同时也使得尿液过度浓缩,里面的草酸盐、尿酸等物质更易沉积,形成结石或者让已有的结石变大。

王友宝说,结石里发现的肾

结石最多,但肾结石一般不会引起疼痛,所以不检查不容易发现。不过,如果喝水少,肾结石被尿液带着从狭窄的输尿管到膀胱的过程中,容易堵塞引起肾绞痛。这样一来,被发现的结石病患者也就增多了。

此外,这几天凉快,人的活动量变大,结石患者有可能在活动是感到疼痛。

## 青壮年更易长结石

医生说,青壮年是结石患者“绝对主力”,儿童和老年人只占极少部分。尤其是长期静坐的上班族,出租车司机、快递员等,因饮水与排尿容易失衡,更是结石病高发人群。

侯四川称,长期静坐,运动量少,而且吃饭不规律,饮食过于精细,加上很少喝水,这些都

是青壮年易患结石病的原因。当然,定期体检也让青壮年被发现长结石的几率相对增高。

另外,与山东内陆相比,胶东半岛是结石病高发地区。“吃海鲜较多,不时再来瓶啤酒,都会让体内胆固醇、草酸盐、尿酸含量增高,而这些是形成结石的材料。”侯四川说。

# 中秋前,“菜篮子”难轻下来

本地菜上市量少了,市场上外省菜为主,菜价上涨

“一斤香菜16.8元,比猪肉还贵”,“一斤黄瓜3.5元,比两天前贵了一块钱”……3日,记者从山东省农业厅获悉,这些天我省有19种蔬菜价格上涨,“菜篮子”比这天气让人感觉沉多了。

本报记者 孟敏 李明华

“菜价又涨了,香菜比猪肉还贵。”省城孙女士说,前几天拿10块钱还能买些菜,现在买不了多少了。

“黄瓜3.5元/斤,前两天才2.5元/斤。”3日,在德州黑马农贸批发市场,几乎看不到一元菜,零售商刘女士说,“批发价也高了。”

山东农业信息网对35种蔬菜的价格监测显示,8月26日到9月1日,我省蔬菜价格略有上涨,平均批发价格1.94元/斤,同比上涨14.34%,环比上涨2.12%。与8月19日至25日这一周相比,19种蔬菜价格上涨,尖椒、菜花、豆角、丝瓜、苦瓜、黄瓜、西兰花、生菜等涨幅都在10%以上。

中国寿光蔬菜指数网监测

数据显示,8月26日到9月1日,寿光农产品物流园蔬菜价格定基指数124.55点,比上周涨了7.33个百分点,环比涨幅6.26%,同比涨幅2%。

分析师说,从蔬菜指数走势图看,菜豆类、叶菜类等类别部分品种价格上扬幅度较大,带动寿光农产品物流园总体菜价上扬。

咱“菜篮子”拎着不轻松,

与蔬菜基地寿光的菜价上涨肯定少不了关系。另外,专家说,近期我省部分蔬菜品种上市高峰期结束,蔬菜减少,市场上外省蔬菜为主,这样导致菜价有所抬升。

多年从事蔬菜批发的马先生说,根据往年经验,每年秋季菜价会上涨,中秋节之后价格将会走低,“估计蔬菜的价格在未来的一周会持续上涨。”

## 喝水防结石最有效

### 结石患者睡前慎喝奶

结石病越来越常见,年轻人又是结石病的主力军,该咋办?医生说,不用过分担心,在以下几个方面多注意,可预防结石病。



白开水

多喝白开水可减少草酸钙结石形成,是最好的预防办法。王友宝说,每增加50%的尿量,肾结石的发病率就会下降86%。清晨饮水最好达到500—1000毫升;为保持夜间尿量,睡前可饮水500毫升;起床排尿后可再饮水300—500毫升。

王友宝说,多运动可以多排尿,将肾脏里的结石渣冲走。

运动



饮食

菠菜、豆类、葡萄、茶叶、橘子、竹笋等含草酸较多的食物,及动物内脏、海鲜等高嘌呤食物要少吃。此外,脂肪摄入多也会导致结石。

结石患者要适度补钙。专家说,钙能与草酸结合成不溶性的草酸钙,让其随粪便排出体外,减少被肠胃吸收和经肾脏排出的草酸,减少形成肾结石的几率。

补钙



牛奶

肾结石患者睡前应少喝含钙高的牛奶。喝了牛奶2—3小时是钙通过肾脏排泄的高峰,钙通过肾脏在短时间内骤然增多,容易形成结石。

聊城毕女士递纸条:每次给孩子打预防针都很困惑,是所有的疫苗都接种,还是只打国家计划内的就可以?

济南市中心医院儿科副主任医师彭惠传答案:这几天中小学都开学了,要知道不少地方包括聊城的小学幼儿园入园入园都需要提供预防接种完成证明,对国家计划免疫内的疫苗,不接种全可是上不了学的哦!所以,只要孩子没啥禁忌症,就应都接种。对自费的疫苗,如果经济条件允许可选择性接种,不一定非得随大流。

由政府免费提供,公民按照规定接种的疫苗是第一类疫苗;公民自费并可自愿接种的其他疫苗就是第二类疫苗。不过,这两类疫苗并不是绝对不变的,随着条件成熟,许多第二类疫苗将纳入国家免疫规划。

另外,并不是第二类疫苗就不需要接种,实际上有些第二类疫苗针对的传染病对人们的威胁很大,不仅会对个人健康造成很大危害,也会增加经济负担。家长可以根据自身经济状况、孩子身体素质,选择是否接种第二类疫苗。

国家免疫规划免费疫苗包括:乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻疹减毒活疫苗、乙脑疫苗、麻风疫苗、麻腮疫苗、麻腮风疫苗、甲肝减毒活疫苗、A群流脑疫苗和A+C群流脑疫苗等。

常见的自费接种疫苗有百白破+Hib四联疫苗、百白破+Hib+脊灰灭活三联疫苗等一类疫苗替代疫苗,以及水痘减毒活疫苗、Hib疫苗、七价肺炎结合疫苗、二十价肺炎疫苗、轮状病毒疫苗、流感疫苗等。

接种疫苗虽然可能发生一定不良反应,但绝大部分是发烧、皮疹等,很少有较严重的不良反应,所以家长没必要过分担心。

本报记者 李钢

## 纸条征集令:

现在,咱们递纸条的方式已经增加到三种了!选一种您方便的方式,发纸条找答案啦!如果您的纸条关注度高,还可以赢得百元奖金,一起挣奖金过好日子!拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。

## 高危人群注意啦!该接种流感疫苗了

3日,烟台市疾病预防控制中心公布了一组流感监测数据,显示自今年8月份开始,流感样病例数呈上升趋势。专家提醒,身体抵抗力较差的孩子和老人、经常出差的人员等可自费接种流感疫苗。

除了这些人群之外,准备在流感易发季节怀孕的妇女,医疗卫生保健人员,民航、铁路、公路交通的司乘人员,商业及旅游服务的从业人员,出租车司机等也是“优先推荐接种人员”。

专家说,流感疫苗也不是人人都适合接种,以下人群禁止接种流感疫苗:对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者;格林巴利综合征患者;怀孕3个月以内的孕妇;急性发热性疾病患者;慢性病发作期;严重过敏体质者;12岁以下儿童不能使用全病毒灭活疫苗。

此外,我省流感流行时间一般为每年的11月到次年的3月。由于流感疫苗注射到人体内,产生病毒抗体,形成免疫能力需要两个星期到一个月的时间,所以最佳接种时机为9月到11月。流感疫苗的有效期是一年,因此不必担心提前接种会失去作用。

本报记者 宋佳  
通讯员 正毅 日雷