

秋老虎“咬”出不少结石病人

青岛为肾结石高发地区,青壮年成高发人群

文/片 本报记者 杨林



进入秋季,不少结石患者因为体内的小石头隐隐作痛到医院检查。13日,记者从青岛市海慈医院、青岛市第三人民医院、青岛市立医院、青岛市阜外医院了解到,进入秋季,岛城医院出现结石病人接诊高峰。因为市民吃海鲜喝啤酒的饮食习惯,青岛成为肾结石高发区。出租车司机、上班族等更需多喝水、多运动、勤查体来预防肾结石。



一名患者在海慈医院泌尿外科内诊断肾结石情况。

肾结石尿血还以为是上火

青岛阜外医院泌尿外科主任彭国辉曾经接诊过一名来自青岛郊区的病人王某。王某一个月以前在地里干活的时候,突然感到一阵腰疼,以为是干活累岔气了,他赶紧回家休息。谁知一个星期后,不仅腰部的疼痛未减轻,还出现了尿血的症状,他坚持认为是劳累所致,仍然选择在家休息。直到王某出现了发烧的症状,感到事情不妙的家人才将他送到了青岛阜外医院泌尿外科。

“病人从来没有做过体检,

根本没有想到会是肾结石导致的一系列症状。”彭国辉说,检查发现病人的右膀胱体积膨胀,除了积存的尿液,里面的大量肾结石都是直径超过两厘米的大结石,其实右边肾脏已经失去了功能。被尿液冲到尿路的结石,还导致病人出现尿血的症状,最终只能切掉病人失去功能的右边肾脏。因为很少体检,平日彭国辉接诊农村肾结石患者比城市里的患者更容易长直径超过两厘米的大结石。

肾结石高发人群

为20岁至50岁青壮年

记者从青岛市立医院、青岛市阜外医院、青岛市海慈医院、青岛市第三人民医院了解到,8月以来,各家医院迎来了一波结石患者接诊高峰。整个8月,海慈医院泌尿外科已经接诊了近40名结石患者,青岛市立医院泌尿外科每天近70人的患者中,就有七八人是因结石而来;青岛市第三人民医院泌尿外科8月每天都能接收到结石病人。各家医院接诊的结石患者以肾结石为主。

虽然青岛市从来没有做过肾结石发病率的流行病学调查,但记者从多家医院了解到,青壮年是肾结石的高发人群,20岁至50岁是肾结石的发病高峰期,男性发病高于女性。目前海慈医院泌尿外科的临床统计显示:青岛市30岁以上成年人的发病率

在10%左右。青岛市立医院泌尿外科的临床统计显示30岁以上成年人肾结石的发病率在8%以上,青岛属于结石病高发的区域。

“如果按肾结石的化学成分来说,青岛地区尿血结石上升速度最快。”青岛市立医院泌尿外科主任侯四川说,人体每天大约排出1500毫升尿液,带走了大约30至50克的废物。这些废物包括:尿素、尿酸、肌酐、酸性物质、各种盐分。如果尿液太少,这些物质中溶解度较小的尿酸、磷酸镁铵、草酸钙、磷酸钙等物质就会形成微小结石。而且青岛城市居民容易长直径小于两厘米的小结石,农村居民容易长直径大于两厘米的大结石,这与农村较低的体检频率有关。

吃得太精细易发肾结石

是什么原因导致青岛地区的肾结石发病率较高呢?青岛市第三人民医院泌尿外科副主任纪冰说,青岛属于沿海发达城市,居民的饮食水平较高,现在的精细化食物往往都是高蛋白、高脂肪、高胆固醇,造成尿液中钙的含量增多,多余的钙容易引发肾结石。

“有的肾结石患者喜欢吃生吃牡蛎、大量喝扎啤。”青岛市海慈医院泌尿外科主任王友宝说,青岛居民有吃海鲜、喝啤酒的饮食习惯,导致青岛居民的胆固醇、尿酸、草酸盐含量也高

于全国水平,这些都会导致肾结石、胆结石。这也解释了为什么以化学成分划分结石类型时,青岛居民近几年尿酸结石发病逐年上升。

“不得不提的就是青岛的秋老虎。”侯四川说,青岛独特的“秋老虎”天气,使青岛的秋季气温高、空气干燥且持续时间较长,平时不喜欢喝水的人在秋季容易出现尿量偏少,造成盐类、草酸、钙类等易结晶物质在体内聚集。此外,夏季因为气温高,人们很少运动,这样即使长有结石的患者也不容易有疼痛感,进入秋季以后,人们活动量比夏季明显增多,长有结石的患者在活动的时候就有可能有疼痛感而来看医生。

“结石在秋季高发的说法并不准确,只是秋季的气

候特点容易让患者感到结石带来的疼痛。”王友宝说,秋季气温仍然偏高且干燥,尤其是青岛的秋老虎持续时间较长,平时不喜欢喝水的人在秋季容易出现尿量偏少,造成盐类、草酸、钙类等易结晶物质在体内聚集。此外,夏季因为气温高,人们很少运动,这样即使长有结石的患者也不容易有疼痛感,进入秋季以后,人们活动量比夏季明显增多,长有结石的患者在活动的时候就有可能有疼痛感而来看医生。

出租车司机、上班族是高发人群

经常在高温的情况下到处跑。患者中比例较高的还有出租车司机,出租车司机因为要在各种天气环境下工作,而且有时不能按时上厕所,导致尿液长期积压。

除了出租车司机,上班族

也成了肾结石的高发人群。侯四川说,现在大多数年轻人喜欢呆在电脑旁,活动量很少;而且年轻人是饮食精细化的主要接受人群,“粗茶淡饭”对他们早已成了历史,过多进食“三高”食物造成患结石几率增大。

预防肾结石最好多喝水

“结石往往在不经意间给患者造成极大危害,可以说长结石是一个漫长的过程,预防结石也需要一个长期的坚持。”王友宝说,大部分肾结石都属于草酸钙结石,因此要少吃草酸含量高的食物,如可可、茶、桔子、李子、竹笋、菠菜、豆类、葡萄等。少吃高蛋白的食物,多

摄入膳食纤维。应该远离高嘌呤食物,比如动物肝脏、海鲜、啤酒等。

专家提醒,预防肾结石最好的办法就是多喝水,清水仍然是补充身体水分最好的选择,每天最好保证尿量在2000毫升以上,建议容易患肾结石的人应该多喝一些柠檬水,常喝含柠檬汁的

饮料能预防肾结石。多喝水的同时还要多运动,多运动可以造成多排尿,将肾脏中已经存在的结石渣子冲走,运动出汗后更应多饮水,以避免尿液过分浓缩,防止尿中晶体沉积。平日饮食注意防止偏食,多吃一些粗纤维的食物,经常查体可以提前预知结石的情况。

胶东计生协会“五抓”给力新农村

近年来,胶东街道办事处计划生育协会坚持抓组织建设、抓制度建设、抓宣传教育、抓骨干力量培训、抓特色活动,为全处新农村建设、构建美好家园、促进社会和谐开创了新局面。

在组织建设上,处、村通过选举配齐了处、村计生协会班子,健全了处、村两级计生协会。将计生协会建设和开展工作情况纳入计划生育目标管理责任中,将计生协会工作与计生日常工作同安排、同布置、同考核。

在制度建设上,规范了《村规民约》和《村民自治章程》,进一步建立健全协会工作例会制度、定期活动制度等七项制度。

在宣传教育上,广泛开展改陋习树新风为主题的宣传教育活动,有效治理了“脏、乱、差”现象,更好地净化、美化了人居环境,促

进了全处更加和谐。在骨干力量培训上,注重调动各村协会小组长的积极性,不定期召集协会小组长们进行座谈,并利用群众会表彰他们热心工作的先进事迹。目前,各协会、协会小组长已成为计生工作的宣传员、监督员、信息员。

在特色活动上,坚持把立足点放在贴近群众、贴近实际开展计生优质服务上,工作中努力做好“四到人”:一是计生科普知识普及到人,组织育龄妇女签订诚信协议书,利用赶集市开展生殖健康知识宣传教育等活动;二是生殖健康服务到人,定期开展免费妇科病普查普治工作,对孕妇、产妇定期上门随访,指导优生、优育和避孕节育知情选择;三是排查解难帮助到人,处计生协会发动机关干部职工捐赠日用品、衣

物等,为贫困育龄妇女家庭、单亲家庭、生活较困难的女孩家庭送去了日用品和衣物。协会组织家庭美德讲座,引导群众正确对待家庭矛盾,正确对待子女成长,夫妻互爱互谅,建设幸福家庭。

在广大计生协会会员及群众的努力下,该处农村面貌大为改观。一是基础设施得到改善。实施了民居改造工程,实现了村村硬化道路以及庭院硬化;实现了通电、通路、通电话。二是特色经济初步形成。成功实施了一村一品牌,许多村庄建成了无公害蔬菜基地、生态农业观光园、生态养殖基地等。三是扶贫济困有新举措。几年来在上级计生协会的大力支持下争取扶贫资金,在许多村成立了养殖协会、种植协会、沼气池协会,以及农村各种形式的农业合作社,优先对农村计生“两户”

进行项目和资金倾斜,大力发展种、养殖业,让计生“两户”率先脱贫致富。同时,处计生协会协调企业为农村“两户”和单亲家庭子女上大学进行“结对子”帮扶,切实解决了他们的燃眉之急。四是促进了人口计生工作。人口计生各项指标完成较好,年度符合政策生育率达94%以上,统计准确率达100%;农村计划生育家庭奖励扶助金、独生子女父母奖励金兑现率100%,已婚待孕妇女叶酸片登记发放率100%,流动人口登记服务率达92%以上;全面落实“关爱女孩”行动各项安排部署,无“两非”案件发生;计划生育宣传品进村入户率100%,干部群众对法律法规知晓率96%以上。全处无计划生育越级上访和重大恶性案件发生。

(刘锡波 单志强)

胶州质监窗口以

“三比三看”提升服务质量

近日,胶州市行政服务中心质监局窗口以“争先创优”为契机,以“三比三看”活动全面提升服务水平和质量,“三比三看”就是比服务水平,看工作责任心;比业务能力,看工作敬业心;比考评结果,看工作进取心。

其目的就是不断拓展窗口服务领域,完善窗口服务手段,强化服务效能。在工作中,以“贴近行政服务中心工作,贴近企业的需求,贴近群众的利益”为目标,积极贯彻落实行政服务中心提出的“三集中、三到位”和上级有关指示精神,对审批项目的服务内容、审批程序、申报材料进行了重新梳理,使办事流程更加快捷、规范,服务质量更上一个新台阶。得到了企业的一致好评。

(冯在经 冷建云)