

生活课堂

生气真能“中毒”

家住浙江省建德市的李女士遇事容易激动,情绪波动时,经常出现心慌气短。在一次与丈夫激烈争吵后,李女士出现手脚麻木、行动困难,手指痉挛无法自由伸张等情况。到达医院后,医生表示,李女士这是“气到中毒了”,也就是肺中的二氧化碳过度排出,引起血液中二氧化碳下降,导致pH值上升,血液偏碱性,所以叫呼吸性碱中毒。

喝酒很伤胃

喝酒真的伤胃吗?中国人民解放军总医院第一医学中心消化内科医学部主任医师令狐恩强介绍,高度酒对人体是有刺激的,因为浓度比较高,会对胃黏膜造成直接损伤,过量饮酒还会导致肝脏、胰腺等器官损伤。喝酒时喝酸奶、吃生鸡蛋都没什么作用,对胃最大的保护就是少喝或不喝酒。

高血压会遗传

首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科重症中心主任医师刘文娟介绍,高血压有明确的遗传倾向。双亲血压均正常的家庭,子女患高血压的概率是3%,父母一方患高血压,子女患高血压的概率是25%,如果双亲均为高血压,子女患高血压的概率增加到45%,因此高血压与遗传基因有关。高血压也与环境因素有关,比如不良生活方式、超重肥胖、工作压力大、吸烟、饮酒等,养成良好的生活习惯,可以预防及推迟高血压发病。

每天敷面膜更伤肤

北京大学第一医院皮肤性病科副主任医师赵涛涛介绍,两种护肤方式会让你的皮肤越来越差。过度清洁:频繁清洗会把皮肤的保护层洗没了,反而会造成皮肤敏感、炎症、早期老化。每天敷面膜:每天敷一个面膜的做法是错误的,会导致过度水合,反而会破坏皮肤屏障。

鸡肉是“降压肉”

鸡肉为何被称为“降压肉”?皆因有它:精氨酸。鸡肉蛋白质中含有非常丰富的精氨酸,精氨酸被称为“血管清道夫”,有辅助清除血管斑块、扩张血管、改善血液循环、调节血压的功效。精氨酸进入人体后,会在体内转化成一氧化氮,一氧化氮是保持血液流通顺畅的一个重要因子,有助于平滑肌舒张,在保持血压稳定性物质中排名第一。

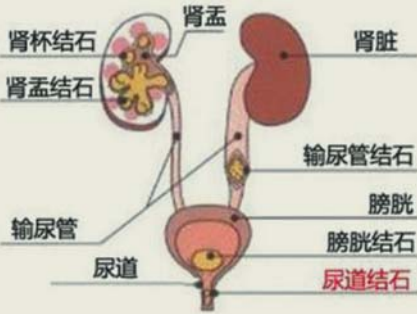
空腹锻炼更燃脂

中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师谷伟军介绍,近几年的研究结果普遍认为,空腹锻炼从脂肪燃烧、利用及减重角度来说,都优于餐后运动。有研究对多例男性进行三次试验,一是光吃饭不运动,二是先运动再吃饭,三是先吃饭再运动。6周后发现,空腹锻炼的这组和吃完饭再锻炼这组相比,脂肪燃烧量多了33%。可见,空腹运动在减重方面有一定优势。不过,有4类人不宜空腹运动:容易出现低血糖或糖尿病患者、心脏病患者、胃肠功能弱的患者、老年人。小健

扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点 编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

壹点问医

随着气温升高,结石病也迎来高发季。为什么身体里会有结石?初期有哪些症状?目前治疗技术有哪些?中医又有哪些好的治疗方法?近日,围绕结石病防治,记者对山东省中医院结石病诊疗中心主任沈善林进行了专访。



不痛的结石更可怕

结石发病率逐年上升,定期体检可早发现早治疗

记者 焦守广

人为什么会得结石

山东省中医院结石病诊疗中心主任沈善林介绍,结石形成的机制,主要包括结晶学说、钙斑学说、基质学说三种。这些学说仅在部分程度上解释了结石的形成过程,目前还没有一个单一模型可以合理解释所有患者身上观察到的证据,因此这也表明,结石形成是一个多种异常因素综合的结果。

结石形成的原因,主要包括以下几种:有结石病家族史;反复泌尿系感染、长期慢性炎症;遗传性疾病;药物性结石;高温环境及长期接触铅和镉;患全身代谢性疾病,如肥胖、糖尿病、高血压和代谢综合征等。

晶体成核和生长,在所有类型结石形成过程中都必不可少。通俗来说,就像我们烧水的壶形成水垢一样,细小的水垢聚集在一起,就会形成大块的结石。

“上面也提到了,结石是多种因素综合作用的结果,许多因素会影响尿路结石的形成。”沈善林告诉记者,泌尿系统结石绝大部分是在肾脏里形成的,通过吸附尿液中的结晶逐渐长大。

排不出的结石会越来越长越大

沈善林表示,早期尿结石在肾脏中没有明显的临床症状,感觉不到什么不舒服,做彩超可能会发现,尿常规化验时会有红细胞增多或潜血。等到结石长到4mm—8mm大,有可能掉到输尿管里,这时就会出现剧烈

的腰部疼痛,让人难以忍受,常常还会伴随恶心、呕吐症状。

如果结石长得太大,无法排到输尿管里,只能在肾脏内越长越大,但不会出现剧痛。沈善林介绍,很多人认为结石不痛就不用治疗,这是一个误区。不痛的结石更为可怕,时间长了,它会悄无声息地损害着你的肾功能,甚至会造成肾功能完全丧失。因此,有结石病史的人,一定要注意定期体检,做到早发现、早治疗。

疼痛难忍可试试中医

“有些人将疼痛分为12级,把分娩疼痛定为12级的话,肾绞痛应是11级,仅次于分娩痛,这也反映出结石发作是常人难以忍受的。”沈善林介绍,泌尿系结石引起的疼痛称为肾绞痛,是输尿管平滑肌痉挛引起的一种非常剧烈的疼痛,通俗来讲,就是输尿管平滑肌“抽筋”了。疼痛范围从后腰部到输尿管走行区的下腹部,有些还会放射到会阴部、尿道。

有没有比较好的止痛方法?沈善林说,除了服用缓解输尿管平滑肌痉挛的药物和止痛药外,中医一些外治止痛技术也比较有效果。肾绞痛是尿石的典型症状,腰腹部剧烈疼痛,有时伴恶心、呕吐,患者往往难以忍受,一般止痛药物效果不佳,针灸、埋针、耳穴压豆、推拿等中医外治技术,可有效缓解肾绞痛及输尿管痉挛,起到快速缓解疼痛的作用。

沈善林介绍,目前结石病的发病率逐年上升,山东省中医院为了充分发挥中医中药在结石病诊疗中的独特优势,专门成立了结石病诊疗中心,引进了目前全球最

先进的碎石机——德国狼牌第六代碎石机-PLAZOLITH 3000plus,通过中西医结合技术,探寻有效、合理、微创的新型治疗方法,显著提高治疗成功率,降低了反复碎石对患者带来的痛苦。

中药排石、中医溶石、中药防石等,在调节代谢、抑制结石晶体形成、抗炎镇痛方面发挥着重要作用。“2厘米以下的结石,我们可以通过无创无痛的中医中药以及体外碎石方法将结石排出来,不仅避免了给患者身体带来损害,还减轻了患者经济负担,许多患者甚至不需要住院,做完就可以走。”沈善林说。

多喝水、多运动预防结石

生活中怎样预防结石?首先就是要多喝水、多运动,按时足量饮水,可以有效预防结石形成,而且饮水和运动还能促使结石排出,便于钙盐流出,从而防止结晶产生。

总结来说,就是要做到以下三点:

- 1.多运动、多喝水。平时要多饮水,勤排尿,建议每日尿量不少于2000ml;再一个就是适量增加运动。提醒大家,一定要在保证充足尿量的情况下再进行运动,避免出汗过多导致脱水、尿量减少,反而不利于结石的排出。
- 2.定期查体。有结石病家族史或长过结石的朋友,一定要定期复查泌尿系彩超,半年或一年复查一次,发现小结石及时治疗,做到早发现早治疗,避免对肾脏造成损害。
- 3.合理饮食。结石患者平时要少吃菠菜、豆制品、坚果、巧克力、海鲜等草酸盐、嘌呤类含量高的食物。

没坐安全座椅,六岁女孩车祸重伤

医生:近期频繁接诊意外受伤儿童,家长千万要当心

记者 陈晓丽

开车外出时,家长抱着婴幼儿坐在后排座椅安全吗?近日,一位6岁女孩车祸重伤的案例再次提醒大家,开车和乘车都必须规范使用安全座椅和安全带。

女孩受伤昏迷

5月7日下午三点多,伴随着急救车的急促鸣笛,一位6岁女孩被紧急从济南商河送至山东大学第二医院抢救。

“孩子因车祸受伤,送来前双侧瞳孔已经散大,处于昏迷状态。”山东大学第二医院儿童医学中心主治医师李雅琼介绍,“当时孩子体温和血压都非常低,生命体征极不稳定,当地医院已为她进行了气管插管。”

据悉,当天女孩的奶奶开车载女孩外出,乘车时女孩没使用安全座椅和安全带。在行驶途中,由于发生意外,奶奶急打方向盘导致汽车失控发生碰撞。由于冲击力较大,安全气囊随之弹出。

李雅琼告诉记者,家人赶到车祸现场时,发现孩子和奶奶都已经受伤,奶奶小腿

骨折,女孩倒在后座位置,已经陷入昏迷。随即,两人被送到当地医院救治。由于女孩病情危重,在进行初步检查和急救后,很快便在医护人员护送下,紧急转诊到山东大学第二医院继续救治。

可能成为植物人

接到通知后,山东大学第二医院医务部主任、儿外科主任医师王若义迅速组织抢救,“女孩颅脑和胸部存在严重挫伤,病情十分危重”。

王若义立刻联系医院多个科室组织会诊,专家共同会诊后,一致认为女孩已经没有了手术救治机会,目前只能保守治疗。“孩子大脑脑疝形成,脑组织严重水肿、缺氧,没有自主意识。”王若义介绍,就像是一个西瓜,外皮看着还挺完整,其实里面的西瓜瓤已经完全破碎,没有办法再修复。

同时,由于胸部撞击挫伤,女孩肺功能严重受损,肺组织就像吸饱水的海绵,已经没有了张力,始终无法自主呼吸,目前一直靠呼吸机维持生命体征。

对于目前的救治措施,王若义表示,主要是抗感染、抗休克治疗,使用药物维持血

压、减轻脑水肿,使用呼吸机维持呼吸等,“孩子血压不稳定,最低到了50/30mmHg,不使用药物根本无法维持”。

李雅琼告诉记者,在过去几天的救治中,女孩生命体征极不稳定,先后出现心功能衰竭、中枢性尿崩、脑功能衰竭等多种表现。“从目前情况看,这个孩子的预后情况不容乐观,最好的结果应该是植物人。”王若义介绍,医护人员仍在全力以赴,大家都期待能有奇迹发生。

儿童安全不容侥幸

儿童乘坐汽车不规范使用安全座椅和安全带,发生车祸导致重伤的情况并非罕见。王若义告诉记者,2021年也曾接诊一位车祸受伤的6岁男孩,由于未使用安全座椅和安全带,车祸撞击导致男孩脾脏和肝脏破裂,最终只能手术切除脾脏。一个月前,王若义还曾接诊一位不慎被车轮轧到的男孩,全身多发骨折,至今仍在医院救治。

王若义表示,近期频繁接诊意外受伤的儿童,让人十分痛心。随着济南气温上升,按照往年情况,夏季也是溺水的高发期,家长一定要注意孩子安全。