

泌尿健康日

冰啤撸串一时爽 当心肾结石来搞突袭

记者 刘威

炎炎夏日,当你惬意撸着串或者畅饮冰啤酒、冰饮料时,一场隐秘的“体内危机”可能正悄然酝酿——那些潜伏在你肾脏里的“小石头”,正借着高温天气肆意兴风作浪。

6月16日是泌尿健康日。银川市中医医院肾病科主任医师宋丽提醒,作为常见的泌尿系统疾病,夏天是肾结石的高发季节,这与夏天出汗多、日常饮水量不足、高嘌呤食物摄入过多等有关。肾结石急性发作不仅会带来剧烈腰痛,还有可能会引起尿路感染、梗阻、肾积水等并发症,若情况严重,可能导致肾功能衰竭。



资料图片

夏天出汗多饮水少 当心肾结石来扰

肾结石并不是真正的石头,而是由矿物质形成的结晶。肾脏负责产生尿液,通过过滤血液中的废物,将废物排出体外。如果这些废物未能及时排出而积聚在肾脏中,就会形成结石。肾结石通常由尿液中高浓度的矿物质、草酸或尿酸结晶聚集而成,大小不一,从小如沙粒到大如小番茄都有可能。

为什么夏天肾结石更爱“找上门”?对此,宋丽分析,与其他季节相比,夏季天气炎热,人体的排汗量和水蒸发量大,这时候如果没有及时补充水分,尿液就会浓缩,尿液中的代谢物形成结晶,就成了肾结石,增加肾绞痛发病率。另外,夏天的饮食也常常暗藏雷区。很多年轻人喜欢的冰奶茶、烧烤配啤酒的组合,都会让尿酸和草酸悄然飙升,相当于给结石“递原料”。

这些人容易被肾结石盯上

宋丽表示,肾结石的病因有很多,尤其是有以下生活饮食习惯的人群,更是备受肾结石青睐。

喝水少:有些人经常一忙起来,就忘记喝水了。其实,肾结石最喜欢不爱喝水的人。因为尿液产生需要水,当人体水分摄入不足时,自然没有足够的尿液稀释体内的矿物质,结石也就随之产生了。

爱喝饮料:饮料中的草酸钙、磷酸盐含量高,这些都是最常见的

结石成分,喜欢喝饮料、又不爱喝水的人,患结石的概率自然更高。

口味重:吃太多盐,大量的钠会升高尿液中的钙浓度,从而导致结石的形成。

饮食不合理:高糖、高脂肪、高蛋白的食物,都会为肾结石的形成创造条件。

另外,肥胖、2型糖尿病、血脂异常及高血压等疾病也可能诱发肾结石。

肾结石的危害不容小觑

通常,肾结石没有梗阻时,会无症状或者疼痛较轻。若肾结石随着尿液下行,进入输尿管,就会引起剧烈的疼痛,这种痛像是有人拿刀在割你的腰,让人难以忍受。有时候,疼痛还会放射到下腹部、大腿根及外阴部,让人坐立不安。

有部分肾结石患者会发现小便发红,这是因为结石在肾脏或输尿管内移动、摩擦所致的出血。可

单独发生血尿,也可伴随肾绞痛一起出现血尿。

另外,肾结石还可能引发感染。因为尿液积滞,细菌就有机会在里面繁殖,导致尿路感染,甚至可能引发肾盂肾炎等更严重的炎症。这些炎症不仅会让人发烧,还可能对肾脏造成进一步的伤害。细菌感染严重时可导致败血症,危及生命。

发现肾结石怎么办?

在治疗方面,对于较小的肾结石(一般小于0.6cm),可以通过多喝水、多运动,配合一些药物来促进结石排出。比如一些具有利尿、扩张输尿管作用的药物,能帮助结石通过输尿管排出体外。但如果结石较大,无法自行排出,或者已经引起了严重的肾积水、感染等并发症,那就可能需要采用体外冲击波碎石、输尿管镜碎石取石术、开

放性手术等更积极的治疗方法了。请注意,具体的治疗方案应在医生的指导下根据患者的具体情况制定。

“对于已经患有肾结石或存在高危因素的人群来说,定期体检尤为重要。通过泌尿系彩超、尿常规等检查手段可以及时发现并治疗肾结石及其并发症。请及时就医并接受专业治疗。”宋丽在此提醒。

病例回放

小伙撸串后突发腰痛 竟是肾结石作祟

32岁的小吴是银川一家装饰公司的设计师,因为平时工作忙,他很少运动。小吴还有爱喝饮料的习惯,到了夏天更是把饮料当水喝。

上周天晚上,小吴和朋友一起聚会,喝了不少冰啤酒,还吃了烧烤和小龙虾。夜里畅饮结束回家躺在床上后,小吴突然觉得腹部一侧及腰部隐隐作痛,躺了一会后感觉腰部疼得更厉害,已经起不了身了。“痛得浑身冒冷汗,感觉腰上有把刀在搅……”家人赶紧送小吴就医,经检查这才知道原来肾结石引发了肾绞痛症状。

小贴士

夏日这样防肾结石

最后,宋丽给出一些预防肾结石的方法,一定要牢记!

夏天一定要多喝水、多喝水,重要的事情说三遍,最好是喝白开水,饮料、浓茶、矿物质饮料对预防结石百害无一利。饮水最好是分次分量饮用,这样的“内洗涤”有利于体内多种盐类、矿物质的排出,喝水够量最直观的衡量标准是“保持尿

液颜色清亮”。

管住嘴,少吃富含草酸的食物,如菠菜、香芹、坚果、巧克力等;少吃太油腻、太咸的食物,火锅、麻辣烫等重口味食物要悠着点吃。

迈开腿,适当的体育运动有利于减少尿酸沉淀的机会,进而减少结石的产生,也有利于细小结石的排出,但要防止大量运动出汗导致的尿量减少。