

结石虽不是不治之症,疼起来却要命。专家介绍,由于发作痛、危害大、易复发,尿结石、胆结石和胃结石这三块“小石头”,困扰着几亿国人。

恼人的三块“小石头”



A 尿结石 慢性的更可怕

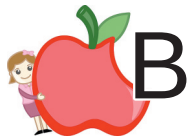
小王今年30岁,在一家商场上班,每天早出晚归努力工作,生活挺充实。小王自认身体强健得很,之前没生过大病,但凡遇到感冒等小病小痛,吃点药第二天就能缓解。

几天前,小王恰逢休息,他如往常一样,出门拜访朋友,可是,就在他与朋友聊天时,突然感觉腰部一阵阵疼痛,让他脸色大变。哎哟,腰怎么莫名其妙疼起来了?刚开始,小王并不以为意,以为只是暂时的,可没想到这样的疼痛感不断加剧,如同有把刀顺着腰部一遍遍来回刮。

小王还来不及考虑原因,已被剧痛搅得心神不宁,豆粒大的汗珠顺着额头流淌下来,他脸上表情甚是痛苦。小王急忙来到医院检查就诊。医生了解了小王发病时间、表现症状等信息后,给他做了详细检查。通过CT资料显示,小王的双侧输尿管都长满结石,有着肾积水的情况,尿里还隐血。医生断定,小王饮料摄入过多,加上工作较忙,饮食、作息的习惯都不合理,正是导致结石问题的“元凶”。饮料中的糖、磷酸盐等成分都会促进钙的排出,尿液中钙含量增多,加上患者平时缺少运动,也就造成了结石的形成。医生说。

泌尿系结石也称尿结石,是尿液中结晶沉积导致,可见于肾、输尿管、膀胱和尿道的任何部位,以肾与输尿管结石最为常见。据统计,我国尿结石发病率为1%~5%,南方地区高达5%~10%,且以男性居多。

上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿系结石诊治中心主任陈奇介绍,疼痛和血尿是尿结石最常见的临床表现。如输尿管结石急性发作时,会出现剧烈的肾绞痛,常大汗淋漓、恶心呕吐,但不会危及生命。反而是无明显疼痛的慢性结石,会带来长期梗阻、感染,逐渐损伤肾脏功能,最后导致脓毒血症、败血症或尿毒



B 胆结石 三高 食物是祸首

新的一年来临,人们都在辞旧迎新的喜悦当中,可家住昆明的赵女士却高兴不起来。不久前,在单位组织的体检中,她查出患上了肝硬化,且医生明确表示,她12年前患上的胆结石,正是造成这一恶果的“元凶”。

对很多患者而言,胆结石并不陌生,但胆结石会造成肝硬化,却是少有耳闻。云南结石病医院肝胆外科李英灿主任介绍,这种情况虽然在临床上并不常见,但患胆结石后如果久拖不治,继发性胆汁性肝硬化就是其中一种并发症。赵女士所患的继发性胆汁性肝硬化,是由于结石、肿瘤等对胆道系统造成压迫,引起胆道系统出现狭窄及闭锁,胆汁无法正常排出,肝脏细胞在胆汁的长期浸润下变性死亡,从而逐渐引发的肝硬化。

在过去很长时间内,人们对胆结石的危害并没有清晰认识,甚至很多医生都认为患者在频繁出现症状或并发症之前,结石并不会对人体健康造成伤害。但李英灿表示,近年来随着医学研究的深入,发现胆结石在进入症状期之前,就已经影响到了人体健康,更令人痛心的是,有的患者去医院检查才发现,胆囊已经癌变,错失治疗时机,将付出沉重的治疗负担,甚至是生命的代价。得了胆结石,绝大多数患者是无法自愈的,迟早都需要接受手术治疗。既然如此,与其等病情发展,对胆囊、肝脏、心脏等器官造成难以挽回的伤害再治疗,不如尽早给胆囊“拆弹”。李英灿提醒道。

我国约有7%的人正经受胆结石之苦,其中,女性明显多于男性。中南大学湘雅医院普外科、胰腺胆道外科主任医师黄耿文介绍,不良饮食、缺乏运动等因素导致胆结石的

症。

一般来说,长了小于4毫米的肾结石,可通过多喝水、多运动等生活方式进行排石;小于7毫米的肾结石,需要药物治疗结合生活方式调整进行排石;难以排出的结石,则需要手术治疗。陈奇强调,治疗时,患者要摒弃一些错误观念:

错误一:限制钙的摄入。其实,尿结石主要是草酸摄入过多,防治的关键是限制菠菜、豆类、葡萄、茶、橘子、番茄、土豆、竹笋等高草酸盐食物的摄入。

错误二:不痛的尿结石不用治疗。结石逐渐增大后,基本上不再移动,不会导致疼痛,却能使肾功能完全丧失。另外,结石的长期慢性刺激,有可能诱发肾脏肿瘤。

错误三:盲目相信小广告。很多人觉得体外碎石和溶石治疗快捷、方便,因而盲目追捧。事实上,体外击碎结石必然损伤肾脏,积水严重的肾结石患者,本身肾脏的排石功能已经受到损害,即便将结石击碎,也无法顺利排出。溶石治疗主要针对尿酸结石及胱氨酸结石。临床上常见的草酸钙结石,使用药物溶石效果不佳。患者在选择治疗手段时,最好听从医嘱,别轻信小广告,盲目使用。

尿结石的高危人群包括:南方石灰岩地区居民,如贵州、广西等地;爱吃草酸类、高脂、高热、高钙食物的人;喝水量少、久坐不动、经常憋尿、烦躁易怒的人;患有甲状旁腺功能亢进、痛风、泌尿系统感染等疾病的人;有结石家族史的人。

改变生活习惯对预防尿结石尤为重要。建议多喝水,尤其要注意夜间和清晨补水,避开饮料、啤酒、果汁;少吃草酸盐含量高的食物;患病期间,肉类、动物内脏、沙丁鱼、蟹、咖啡等也应减少摄入。

发病率呈上升趋势。如吃过多高脂、高糖、高胆固醇食物,导致胆汁中的胆固醇过多,从而析出形成结石。进食不规律,造成胆汁淤积,也为结石的形成创造了条件。此外,不注意卫生、滋生蛔虫等寄生虫病也会诱发胆结石。

胆结石的主要症状为右上腹绞痛,痛感波及肩和背部,伴有恶心、呕吐、发热等,常发生在进食油腻食物、饮酒或剧烈运动后。不及时治疗的话,会引起胆囊、胆管的慢性炎症,诱发胆囊、胆管癌变。黄耿文介绍,不少人存在以下误区,从而耽误了治疗:

误区一:小的或单个胆囊结石不用治疗。这是非常错误的观点,小结石易卡在胆囊管或掉入胆总管,诱发急性胆囊炎等并发症。建议小于1厘米胆囊结石、无症状胆囊结石,要定期复查;胆囊结石达到3厘米以上必须手术;胆囊结石合并胆囊息肉,需手术治疗;胆管结石易引起胆管梗阻、炎症,需手术治疗。

误区二:溶石治疗和体外碎石取代手术。不少患者对“切除胆囊”心存恐惧,总想选择保胆的治疗方法。但治疗胆囊结石,只取出结石,不切除病灶,日后更容易复发。而且,溶石治疗对胆色素或混合型结石疗效并不明显,碎石治疗会增加结石流入胆道或胰腺的风险,进而造成更严重的疾病。

黄耿文强调,肥胖、高血脂、糖尿病、脂肪肝、肝硬化者及多次妊娠的女性,都是胆结石的高发人群,一定要注意调节饮食,忌油腻、高蛋白、甜食和刺激性食物;规律生活,经常运动、避免发胖,定期体检,尤其是有胆结石家族史的人。



C 胃结石 老年人最应当心

日前,衡水市民张女士因为腹胀、腹痛到衡水市四医院就诊,经内镜室胃镜检查后,发现她的胃腔里居然有个直径约2厘米的结石。追其原因得知,原来张女士特别爱吃柿子,吃起来就刹不住。每年到这个时候,都会查出不少因为吃东西不当而导致胃结石的患者。这些患者还好发现的及时,都不是很严重。四医院内镜室主任王彦凤说。

结石,是生活中较为常见的疾病,但是说起胃结石,就会让很多人都比较困惑了,因为胃结石在生活中是非常少见的。那么导致胃结石发生的原因是什么呢?胃结石有哪些症状呢?如何防治呢?

王彦凤进一步解释,胃结石是人体胃部异常矿化所致的一种以钙盐或脂类积聚成形而引起的疾病,通俗说就是吃进去的食物在胃内形成了石性团块状物。其形状多为圆形或椭圆形,大小不一,小的如乒乓球,大者似婴孩头。按组成成分不同可分为植物性、毛发性和混合性3种,临床上最多见的是植物性的胃柿石。

这是因为,柿子中含有一种称为鞣质的东西,未成熟的柿子含量可高达20%。人们吃生柿子时,舌有发涩的感觉,就是鞣质在作怪。此外,柿子中还含有树胶、果胶。人吃了未成熟的柿子后,鞣质在胃酸的作用下,与蛋白质结合成不易溶于水的鞣酸蛋白,沉淀在胃内,而鞣酸蛋白、树胶、果胶把柿核、蔬菜植物纤维粘在一起,在胃内形成胃柿石。胃酸多的人吃柿子易长胃石,有些人吃一次生

柿子都可形成胃石。

吃东西其实有很多讲究,吃的时机不对,就有可能吃出病来。除了柿子,有些食物空腹时食用也极有可能会诱发胃结石。比如,西红柿中同样含有较多的鞣酸及果胶,空腹食用,会在胃酸作用下形成大小不等的硬块,如果这些硬块不能通过幽门到达小肠,就会滞留在胃中形成胃结石;山楂中含有鞣酸,在胃内与胃酸混合,生成不溶于水的沉淀物,沉淀物与果胶、食物残渣等混合在一起而形成团状凝块发生结石,空腹、酒后进食山楂、柿子等含鞣酸的食物更容易引起胃结石。

草酸多了,长肾结石;胆固醇多了,长胆结石,这都是消化和营养太好所致。但胃结石却是因为消化太差。首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长张能维介绍,胃结石的危害远小于尿结石和胆结石,其主要症状是胃胀不适,但有些胃结石达到十几厘米时,就会压迫胃壁,引起溃疡、出血,甚至穿孔和恶变。胃结石的发病率呈逐年递增趋势,老年人群中更为明显,这是因为老年人胃部蠕动、排空缓慢,致使食物在胃部停留时间长,尤其是空腹大量食用柿子、山楂等食物,令胃结石患病风险增加。

有传言说可乐中的二氧化碳和磷酸能使胃结石越来越小。张能维强调,这不符合科学依据,可乐中的二氧化碳气体属于游离状态,磷酸含量很少,对于结石的溶解能力微乎其微。且喝过多的可乐,反而会刺激胃。如果结石不太大,症状也不明显,建议服用食物碱、苏打水促排。平时要少吃柿子、生山楂等食物,尤其别空腹食用,老年人及胃肠功能弱的人更应谨慎。

(本版文字由本报综合整理)



小贴士

长期吃排石药就不会长了?

目前排石的中药主要是金钱草,主要作用是通淋排石,没有预防结石作用。对于结石直径小于7毫米,未引起尿

路梗阻,停留于局部少于2周的可以考虑使用排石药物。但长期使用会对胃肠道带来损害,因此使用药物需谨慎医嘱。

中医能否治结石?

要看是否有腰痛、血尿、发热等症状,如果完全无症状或症状较轻,可以不用手术,采取中药排石,配合多饮水、

跳跃运动即可。如果有上述症状反复发作,则根据CT表现,选择性使用体外冲击波碎石,再配合中药排石会比较

预防结石先过“饮食关”

结石的发病、复发与平时的饮食有很大关系。那么,如何从饮食预防结石呢?

- 1、多喝水
预防肾结石,第一步是多喝水。240毫升的杯子,每天至少喝六到八杯。
- 2、多摄入维生素A
维生素A对维护尿路整体健康是必需的。健康成年人建议每日供给量为5000国际单位,平衡的多样化饮食可轻松满足这一要求。
- 3、增加维生素B的摄入量
专家研究发现,维生素B6可降低血液中草酸盐的含量,从而预防结石的形成。补充维生素B6时,每天不要超过25毫克。
- 4、增加钙的摄入量
研究显示,足够的钙质会和草酸结合,而由粪便排出,因而减少钙质被肠道吸收,当然就会减少结石产生的机会。
- 5、减少草酸的摄取
菠菜、茶叶等含草酸较多的食物要减少食用。
- 6、减少钠摄取
饮食要清淡,罐头和加工食品尽量减少食用。多吃含钾的食物,如香蕉等食物。

本版图片均来源于网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。



健康课堂

