

听说尿路结石更偏爱男性,是真还是假?

憋尿可以引发尿路感染,尿路感染又可导致尿路结石,尿路结石又反过来加重了尿路感染。

疼疼疼,大部分经历过尿路结石的人,都会感受到这“多么痛的领悟!”针对大众关注的尿路结石的真真假假,东南大学附属中大医院泌尿外科副主任朱伟东主任医师及主治医师姜华为大家揭开真相。

尿路结石偏爱男性?真的!

朱伟东主任医师介绍,根据最新流行病学调查结果显示,我国成年人泌尿系结石患病率高达6.5%。

尿路结石更偏爱男性,男女比例1.5-2.1:1,尿路结石主要见于20至60岁成人。

憋尿会引发尿路结石?真的!

这是有可能的。如果膀胱内憋了不少尿液,细菌就有可能大量繁殖而引起膀胱炎,若治疗不及时,细菌还会沿输尿管上行,引起肾盂肾炎。憋尿可以引发尿路感染,尿路感染又可导致尿路结石,尿路结石又反过来加重了尿路感染。

因此,避免憋尿是防止尿路感染、防止尿路结石发生的方法之一。

经常吃夜宵也会有尿路结石隐患?真的!

这不是危言耸听,而是有科学依据的。朱伟东主任医师解释说,很多年轻人喜欢熬夜,吃过夜宵后马上就睡觉,而夜宵往往吃得太荤,特别是高嘌呤饮食如海鲜、肝、肾等动物内脏,以及各种肉汤、猪肉、牛肉等,均含有较多的嘌呤成分,而嘌呤进入体内后代谢最终产物是尿酸,如不能及时排出体外,就会形成尿路结石。

气温越高结石发病越高?真的!

春夏季节,气温逐渐升高,出汗多,尿液排得少,如果不注意饮水,就容易引起尿液浓缩,形成结晶,久而久之,就会在肾脏内形成结石,当肾结石发生位移至输尿管,就会刺激输尿管发生痉挛,导致肾绞痛的发生。

尿路结石都会腰疼?假的!

尿路结石最典型的症状是腰痛和血尿,可伴有恶心、呕吐、腹胀、尿频、尿急、尿痛等症状。肾结石下移至输尿管里,会引起剧烈腰痛,如果不及时处理,会导致肾脏积水,长时间梗阻不处理甚至可导致尿毒症。

如果肾脏结石没有掉到输尿管内,可无明显症状,所以,定期的体检非常重要。绝大部分患者的尿路结石可通过微创的方式治疗。

草酸钙结石患者要限制吃菠菜?真的!目前已证实草酸钙结石主要与高草酸尿有关,我国居民以偏素饮食为主,摄入草酸较多,而摄入的钙较少。

高草酸低钙饮食导致肠道中的游离草酸增多,肠道吸收草酸明显增加,引起高草酸尿,最终诱发结石,建议草酸钙结石患者,减少坚果、巧克力、菠菜等的摄入。

补钙导致结石?假的!

由于尿路结石的主要成分是草酸钙、磷酸钙,那补钙会不会引起结石呢?这是没有科学依据的。流行病学数据表明,高钙饮食反而能降低肾结石的患病率和发病率,其理论基础可能是高钙饮食可以减少草酸从尿

中排泄。

喝硬水引发结石病?假的!

网上有传言称水垢里面有大量的碳酸镁和碳酸钙,长期喝含大量水垢的水,很容易引发肾结石,这究竟是真是假呢?

水可以分为软水和硬水,钙镁离子含量高则属于硬水。导致肾结石形成的原因有很多,但至今没有理论支持喝硬水会增加结石的患病率,所以肾结石和水质软硬关联性不大。





CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055

www.worldshinegroup.com 4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和平安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘!

RN/LPN
多名有PCA证书男、女家庭护理人员

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

培训:

提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147



www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003