

九点医刻

肾结石比生孩子还疼

4招快速缓解疼痛

□本报记者 陈坤 ■指导医生:福建医科大学附属协和医院泌尿外科主任 主任医师 朱绍兴



我国是世界上三大泌尿结石高发区之一，
夏季更是肾结石高发的季节。
炎炎夏日，



肾结石可能找上门。

网上曾有热搜话题
问哪些痛让人痛不欲生，
肾结石票数最高。

有人把肾结石发作比作
男人的“痛经模式”、“分娩模式”。



那是因为，这种疼痛不是一般的疼，而且很难缓解。

肾结石典型临床表现为：

- 腰腹绞痛 血尿 尿频 尿急 尿痛
- 泌尿系梗阻和感染 腹胀 恶心 呕吐

突发肾结石疼痛，如何快速缓解疼痛？

卧床休息，鼓励患者多饮水。
较小的结石有可能
受大量尿液的推送、冲洗而排出，
同时，尿液增多还有助于感染症状的控制。



肾绞痛发作时可以用右手拇指
指压背部的压痛点。



肾区疼痛部位可通过热敷减缓疼痛。



若发作时肾结石疼痛
得非常剧烈，患者可
在遵医嘱的情况下使用
阿托品等镇痛解痉
药物缓解不适。

要预防肾结石，就要做好这些：

- 1.健康人群每天喝1.6~1.8升水。
- 2.减少摄入高蛋白、高钠、高糖食物
- 3.尽量少喝含糖量高的饮料，如奶茶、啤酒、浓茶、咖啡等。
- 4.养成运动的习惯。

肾结石的复发率很高，要注意复查。
健康人群要定期体检，
及时查出就能及早就医。



戒烟超20年 仍有额外心衰风险

既往研究表明,吸烟是心衰的重要危险因素之一。

JACC发表的一项基于美国社区动脉粥样硬化风险(ARIC)研究的新分析进一步证实,吸烟是心衰的一个重要的可调节危险因素,既可导致射血分数降低的心衰(HFrEF),又可导致射血分数保留的心衰(HFpEF)。

在该研究中,中位随访13年期间,当前吸烟者的心衰风险较从

不吸烟者增加1.36倍,射血分数降低和保留的心衰风险类似(HR 分别为2.16和2.28)。

而且吸烟量(包·年)越大,心衰风险越高。吸烟量每增加10包·年,心衰风险增加14%。

进一步分析显示,戒烟可显著降低心衰风险。但与从不吸烟者相比,戒烟者(既往吸烟者)发生射血分数降低和保留的心衰风险仍分别增加36%和31%。

尽管戒烟时间越长,心衰风险越低,但戒烟后吸烟导致的额外心衰风险仍可持续20~30年。只有当戒烟≥30年后,额外心衰风险才会消失。

述评专家指出,根据该研究结果估算,对100名当前吸烟者随访10年,预计可能会发生多达20例心衰,而在相同数量的从不吸烟者中,大约发生10例心衰。在吸烟更频繁的人中,这种额外

心衰事件甚至会更常见。另一方面,随着戒烟时间延长,心衰负担可能会变得与从不吸烟者相似。

因此,吸烟应该被纳入详细的风险预测模型中。另外,应该继续以各种形式反对吸烟,同时积极促进戒烟,为所有人提供有效的戒烟干预措施,尤其是心衰高危人群。

(阜外说心脏)