

膀胱结石 意料之中的小石子

身体里的“小石子”从哪来

很多人听说过佛教舍利子,但您知道人体膀胱里也会长出“石头”吗?这些石头学名叫膀胱结石,它们就像水壶里的水垢,是尿液中的矿物质慢慢堆积形成的。常见成分有草酸钙、尿酸等,形成原因主要有五个:

1. 尿不干净:就像水管堵塞会积水,前列腺肥大或尿道狭窄会让尿液排不干净,矿物质就容易沉积成结石。
2. 反复发炎:尿路感染时,细菌会让尿液变“碱”性,细菌就更容易繁殖了。
3. 吃出来的结石:顿顿大鱼大肉、喝水太少,尿液浓度过高就容易结晶形成结石。
4. 代谢问题:痛风、甲亢等疾病会让尿液成分出现异常,尿酸升高,形成特殊成分的结石,如尿酸结石、胱氨酸结石等。
5. 外来异物:手术残留的缝线,甚至有人好奇塞入尿道的异物,都可能成为结石的“种子”。

身体发出的求救信号

当膀胱里出现结石,身体会

发出这些警报:

1. 尿频尿急尿不净:总想上厕所,但每次尿不多。如果不上厕所的话,会觉得肚子里很多尿,很急着要找厕所,有时还没有走到厕所脱下裤子,就蜂拥而出,尿湿裤子了。
 2. 尿痛带血:小便时有刺痛感,尿液可能呈粉红色,出血量大时尿色会像浓茶水一样暗红色。
 3. 突然“断流”:排尿中途突然停止,换个姿势又能尿(像关水龙头),主要是因为结石突然跑到了尿道内口,引起了堵塞现象,但病人常常动一下,结石就跑到其他地方,尿就出来了。
 4. 下腹胀痛:当结石在尿道内口卡顿的话,就会引起尿液排出困难,严重时可能完全尿不出,小腹鼓胀疼痛。
- 这个情况要当心:长期不治的结石→反复刺激膀胱壁,增加癌变风险→引发肾积水损害肾功能→导致反复尿路感染。

医生如何揪出结石

当出现上述症状时,医生会通过:

1. B超检查:像声波“探照灯”定位结石,检查花费低,大多数结石都能显露出来,而且在大多数的基层和社区医院里都有配置。
 2. X光/CT扫描:拍出结石的“证件照”。普通的X线检查很便宜,但只能看到含钙结石,对于尿酸盐结石是不能显影的。CT扫描价格上会昂贵一些,但能看到几乎所有的泌尿系结石。
 3. 尿液化验:检测感染和结晶情况
- 治疗有妙招,根据结石大小选择不同方法:
- 绿豆大小(<0.6cm):多喝水+适当活动+排石药。
 - 蚕豆大小(0.6~2cm):膀胱镜激光碎石(无创手术)。
 - 鸡蛋大小(>2cm):微创手术直接取石。
- 重点提示:如果合并前列腺肥大、尿道狭窄等问题,必须同时治疗,否则结石容易复发。

预防宝典

- 喝水要达标:每天8杯水(约2升),保持尿液淡黄色。
- 饮食要均衡:√少吃:动物

内脏、海鲜、菠菜、浓茶;√适量吃:奶制品、豆制品;√多吃:新鲜果蔬。

补钙要谨慎:乱吃钙片可能适得其反。

有病及时治:前列腺问题、反复尿感要早治疗。

定期做体检:每年一次泌尿系B超。

常见误区

- × 喝啤酒能排石→酒精反而加重负担。
- × 跳跳绳就能排石→大结石可能卡住尿道。
- × 结石不疼不用管→沉默的结石更危险。

膀胱结石不是真正的“舍利子”,它是身体发出的健康警报。通过科学预防和及时治疗,我们完全可以让这些“不速之客”远离身体。当出现排尿异常时,别犹豫,及时就医才是明智之选!

(作者:李新伟 福建省老年医院 泌尿外科 副主任医师)

白内障的真相与应对

眼睛像一台照相机,最前面的“镜头”叫“晶状体”,正常时它透明清亮,光线穿过它刚好落在视网膜上,你看到的画面自然又清晰。白内障就是这个镜头慢慢“起雾、浑浊”,光线被挡住或散射,你的世界从此像隔着毛玻璃——模糊、暗淡、颜色失真。

白内障为什么会找上门

1. 自然老化
随着年纪的增长,头发会变白,镜头也会老化。年纪越大,镜头越容易混浊。50岁后白内障越来越常见,80岁以上几乎人人都有白内障。
2. 眼部疾病
青光眼、葡萄膜炎、视网膜脱离和视网膜色素变性等眼部疾病好比“邻居失火”,火星溅过来把晶状体也“熏”浑浊了。
3. 全身代谢异常
糖尿病、甲状腺功能异常等会改变血液和晶状体内物质的成分和比例,让晶状体更脆弱,糖尿病患者得白内障的概率是普通人的2~4倍。
4. 外界伤害
长期暴露在紫外线中、接触

电离辐射(如X射线、β射线、γ射线等)或某些化学物质(如重金属、二硝基酚、三硝基甲苯等),都可能让晶状体加速老化。

5. 长期用药
长期口服糖皮质激素或局部用类固醇眼药水、局部点缩瞳药、口服避孕药、抗肿瘤药物等,都可能让白内障提前报到。
6. 不良生活习惯和其他因素

吸烟、酗酒、眼外伤、营养不良,都可能给白内障“添砖加瓦”,孕期感染风疹病毒、单纯疱疹病毒、巨细胞病毒等也可能导致胎儿患上先天性白内障。

出现哪些情况要警惕白内障

1. 视物模糊:尤其傍晚或夜里,看灯光像起雾。
2. 颜色暗淡:如鲜红不再鲜艳,草绿变灰绿。
3. 重影:看东西有好几个影子叠在一起。
4. 眩光刺眼:看到太阳、车灯或亮屏幕觉得格外刺眼。
5. 近视度数忽然改变:突然不用老花镜就能看清近处,但没过多久又看不清了。

日常如何预防或拖慢白内障的脚步

1. 挡住紫外线:晴天外出时戴太阳镜配宽边帽。
2. 做好职业防护:尽量避免接触电离辐射和相关化学物质。
3. 补充抗氧化剂:多摄入富含维生素C、维生素E和叶黄素的食物(如柑橘类水果、绿叶蔬菜、坚果等)。
4. 戒烟限酒:烟酒对晶状体都有毒。
5. 血糖管理到位:糖友一定要严格控制血糖,定期到眼科检查。
6. 准妈妈注意防护,避免感染病毒,以免生出先天性白内障的宝宝。

得了白内障怎么办

1. 早期可以用“吡诺克辛”这类滴眼液暂时延缓白内障进展的速度,但无法根治。
2. 白内障进展到影响日常生活时,最佳方案就是手术,目前主流的是“白内障超声乳化吸除术”,通过在眼睛上做几毫米的小切口,插入超声探头把混浊的晶状体打碎并吸走,换上一枚透明的人工晶状体,整个过程十

几分钟。有角膜散光或者复杂情况时,可以用飞秒激光辅助,手术更精准。

人工晶状体怎么选

单焦点人工晶状体:帮你望远,看近仍需老花镜,价格最亲民。多焦点人工晶状体:兼顾远近,大多数人术后能“脱镜”,费用相对高一些。散光矫正型人工晶状体:可以中和角膜上的散光。

手术后一个月内需牢记:不让脏水进眼睛、不揉眼和剧烈运动,遵医嘱点眼药水,定期回医院复查。

白内障听起来可怕,实际上可防可控也可治,选对了人工晶状体,术后视力甚至比年轻人还要好!如果世界开始变得灰蒙蒙、灯光刺眼,不要硬撑,尽快找眼科医生。清晰明亮的视界,完全可以找回来!

(作者:林雯 福州大学附属省立医院 眼科 主治医师)