

“石头”也有“身份证”

尿路结石成分决定治疗与防复发策略

尿路结石并非同一种病,不同成分的结石在成因、治疗方式和预防策略上差异很大;拿到结石后做成分分析,是实现精准防治的关键一步。

尿路结石是泌尿外科常见病,但很多人不知道,同样是“石头”,背后可能是完全不同的病因。临床上常见的结石包括钙盐结石(草酸钙、磷酸钙)、尿酸结石、感染相关结石(如鸟粪石)以及少见的胱氨酸结石等。不同成分的结石,治疗路径和预防方法并不相同,因此,结石成分分析就像给石头办“身份证”,是后续科学管理的基础。

为什么要做结石成分分析

很多患者在碎石或取石后,往往把排出的结石随手丢弃,这其实错失了重要的诊疗信息。结石成分能够直接影响初始治疗决策,并帮助识别一些少见疾病。例如,磷酸钙结石应考虑是否存在肾小管酸中毒或原发性甲状旁腺功能亢进;尿酸结石多与酸性尿和脱水有关;而感染性结石则提示可能存在产脲酶细

菌感染。对于少见成分如胱氨酸、黄嘌呤或2,8-二羟腺嘌呤结石,更要警惕遗传性代谢异常。

哪些结石需要特别重视

尿酸结石:约占结石患者的10%,特点是透X线,在普通腹部平片上可能看不到,但CT可以发现。这类结石的形成与尿液偏酸密切相关,尿pH越低,尿酸溶解度越差。预防重点是增加尿量并适度碱化尿液,常用枸橼酸钾,目标尿pH维持在6.5~7之间;过度碱化反而可能诱发磷酸钙结石。

感染性结石(如鸟粪石):由产脲酶细菌引起,常见致病菌为变形杆菌,典型表现为尿液碱化、反复尿路感染和复杂结石。这类结石的处理不仅要把石头清除干净,还要同步控制感染,必要时进行抗菌治疗和尿液酸化等综合措施。

胱氨酸结石:属于遗传性疾病所致,复发率高,通常需要长期管理,包括大量饮水、尿液碱化及药物治疗。

成分分析怎么做

可靠的结石成分分析方法包括傅里叶变换红外光谱和X射线衍射。建议患者在碎石或取石过程中尽量保留结石标本,也可使用尿筛网收集自行排出的小结石,送到医院进行检测。

结石成分分析,如何指导预防复发

目前专家共识认为,对所有泌尿系结石患者,都应该进行结石成分分析,并在此基础上进行代谢评估和危险因素分层,从而制定系统的治疗预防方案。例如:

草酸钙结石:重点限制草酸摄入,注意钙的健康摄入,限制过量的动物蛋白摄入。低钙饮食可增加肠道草酸吸收,继而增加结石形成风险,因此应保持均衡的膳食钙摄入。

磷酸钙结石:应限制钙摄入,日摄入量400~800mg,并限制高钠、高磷和高蛋白的食物摄入。

尿酸结石:碱化尿液和限制嘌呤摄入是饮食预防重点。每日应提供足够液体摄入,以确保产生至少2.5L/d的尿量,并推荐碱

化尿液治疗以提高尿pH至6.5~7.0从而溶解现有结石,维持尿pH在6.0~6.5以防复发。

胱氨酸结石:应终生严格预防,每日液体摄入3.5~4L,碱化尿液使尿pH≥7.5有助于减少结石形成。

感染性结石:治疗后需确保结石完全清除,这点对减少复发至关重要。术后应根据病原学培养结果及药敏试验选择敏感抗生素长期维持治疗以减少复发。

总之,尿路结石不是“一刀切”的疾病。拿到结石后做一次成分分析,不仅能解释这次为什么会得病,更能为今后的个性化治疗和长期防复发提供依据。下次见到“石头”,不妨把它当作一份重要的健康档案,好好保存并送检。

(作者:翁剑飞 福建中医药大学附属康复医院 主任医师
张伟平 福建中医药大学附属第二人民医院
黄章铖 福建中医药大学附属第二人民医院)

熬夜易催生内脏脂肪

吃得不算多,也坚持运动,体重却逐年上涨、血糖反复波动?很多人只看到熬夜带来的疲惫,却忽略熬夜先伤肝,熬夜、肥胖、血糖异常会形成恶性循环。

42岁的张先生就是典型案例:他下午后不再进食,每日步数上万,体重每年仍涨2公斤,血糖起伏不定,降糖药剂量不断增加。究其根源,他经常凌晨1点后入睡,偶尔还吃高油高糖宵夜。

夜间23点至凌晨3点是身体激素调节的黄金时段。研究表明,长期每晚睡眠不足6小时,2型糖尿病患病风险升高16%~40%。熬夜还会打乱褪黑素分泌,造成抵抗力下降、情绪烦躁,加重心血管负担。

从中医角度,夜间睡眠时血液回流肝脏濡养脏腑。熬夜耗伤肝阴肝血,肝气失于濡养而郁结;肝气郁结横逆犯脾,造成脾气亏虚。气虚是糖胖发病的始动环节,脾胃虚弱则水湿代谢失常,聚湿生痰;肝气郁滞又会进一步助长痰湿生成。三伏天外界湿热来袭,内外湿邪相合,痰湿内阻愈加严重。痰湿是糖胖的主

要病理因素,血瘀贯穿糖胖相关糖尿病全程,是病情发展的关键。改善糖胖切勿激进用药或极端节食,可以从饮食、运动、睡眠、居家调养四方面入手。

居家三伏调养方法

抓饮食

遵循控糖餐盘原则:一半为绿叶菜、黄瓜、番茄等低淀粉蔬菜;四分之一为鱼虾、鸡蛋、豆制品等优质蛋白;剩下四分之一选择粗粮主食。制造每日500~750千卡热量缺口,女性每日摄入不要低于1200千卡,保护基础代谢。

少吃高糖水果、冰饮、烧烤啤酒。日常可喝陈皮茯苓茶,结合体质灵活加减:痰湿质(身体困重、舌苔厚腻、大便黏腻臭秽)多些茯苓、荷叶用量,强化健脾化湿;气郁质(时常叹气、胸胁胀闷、乳房胀痛)加玫瑰花、佛手疏肝理气;熬夜口干肝阴受损,两种体质均可加入麦冬、玉竹,午后温服效果更好。晚餐尽量在7点前吃完,减轻肠胃负担。

抓运动

调糖减脂优先选择针对性

降糖运动,临床观察显示,六步降糖减脂操调节血糖、消减内脏脂肪的效果优于快走、游泳、八段锦。

传统运动可作为补充:避开正午高温,选择清晨或傍晚锻炼。每周累计150分钟快走、游泳等有氧运动,搭配每周2~3次深蹲、弹力带抗阻训练,提升胰岛素敏感性。饭后1小时慢走20分钟,有助于压低餐后血糖峰值。睡前可练八段锦前四式帮助安神,睡前2小时避免剧烈运动。三伏运动少量多次喝温水,随身携带糖果,预防中暑与低血糖,切忌大量饮用冰水。

抓睡眠

规律作息是代谢调养的基础,尽量23点前入睡,保证每晚7~8小时睡眠。睡前一小时放下手机,减少蓝光抑制褪黑素分泌。夏日心烦可做10分钟腹式深呼吸,舒缓情绪,避免情绪性暴饮暴食。空调不要直吹身体,防止加重体内痰湿。

抓调理

早晚按揉穴位,每穴3分钟:太冲穴疏肝安神、健脾助眠;足

三里补足气虚,针对发病本源;丰隆穴重在化解痰湿;血海穴活血化瘀,阻断病情进展。

皮肤无破损、基础病稳定者可泡脚调养。泡脚方:藿香10g、佩兰10g、艾叶10g、茯苓15g,煎煮后兑成40℃温水,泡15~20分钟,以身体微微出汗为宜。

好的生活习惯就是最好的调养。熬夜、肥胖、高血糖环环相扣,三伏湿热会放大身体的各种问题。熬夜耗伤肝阴肝血,逐步诱发气虚、痰湿、血瘀,是糖胖非常重要的诱因。让我们从坚持早睡开始,配合饮食、运动与居家调理,长期坚持,能够减少内脏脂肪、改善胰岛素抵抗,安稳度过三伏,收获更好的身体状态。

茶饮、穴位、泡脚仅作养生调理,不可替代药物治疗,血糖异常请遵从医嘱规范治疗。

(作者:饶璐 复旦大学附属中山医院厦门医院 护师
田慧颖 复旦大学附属中山医院厦门医院 主管护师)