

天气热出汗多,腰部剧烈疼痛 小心“疯狂的石头”

炎热的天气下,出汗多、水分补充不足,一些疾病便会悄悄盯上大家,泌尿系结石就是其中的一种。江门市五邑中医院外三科(泌尿外科)主治医师冯万利提醒,伴随着高温,泌尿系结石发病率大幅增加,不少患者被体内的“小石头”折腾进了医院。如果突然感到来势汹汹的腰痛,要当心体内“疯狂的石头”。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 赵晓东 刘森



医生在为患者施行经自然通道手术。

医学指导



冯万利:
江门市五邑中医院外三科(泌尿外科)主治医师,熟练掌握泌尿系结石、肿瘤、感染、畸形以及前列腺增生症、男性疾病等泌尿外科疾病的常规诊疗。

延伸阅读

反复血尿别大意 警惕泌尿系肿瘤

老人间歇性血尿当回事,3年后再去看医生查出膀胱癌!长期血尿,以为是肾结石,没想到竟然是肾癌!生活中许多人发现血尿往往不会第一时间就医,认为多休息就能好,殊不知血尿也有可能是肿瘤作祟。

“门诊中不把血尿当回事的人不在少数。”冯万利提醒,血尿是泌尿系肿瘤的常见症状,尤其是尿路上皮肿瘤(肾盂癌、输尿管癌、膀胱癌)常以血尿为第一症状。其中,膀胱癌是泌尿系最为常见的肿瘤,而血尿是膀胱癌最常见的临床症状,绝大多数患者表现为间歇性、无痛性、全程肉眼血尿。肾肿瘤引起的血尿常为间歇性、无痛、全程肉眼血尿。输尿管肿瘤通常是间歇性、无痛性肉眼血尿或镜下血尿,并可伴随条索状血块,血尿为最常见症状,约占70%—80%。

“长期有结石病史、年纪较大、反复血尿的患者不能大意,要警惕在结石后面的泌尿系肿瘤。”冯万利提醒,长期结石及慢性炎症的刺激有可能导致泌尿系肿瘤的发生,进一步进行核磁共振检查和输尿管软镜检查等能够帮助确诊,如果确诊为泌尿系肿瘤,应早期手术,以免延误治疗。

医学指导



阎大伟:
江门市皮肤医院医学美容中心主任,整形美容外科主治医师,现任广东省医学美容学会皮肤美容分会委员、江门市医学会医学美容分会委员。擅长眼周、鼻、乳房整形美容,面部美容年轻化、抗衰,良性皮肤肿瘤及瘢痕的诊治等。

高温天气 体内“小石头”也“疯狂”

“好痛啊!为什么腰会这么痛?”近日,34岁的陈先生在运动时畅饮了一瓶碳酸饮料,还没等运动完他就突然感觉左上腹和腰部疼痛。本来以为没什么事,只是运动过量,没想到回到家后剧痛难忍,还想吐,于是到医院就诊。经检查,陈

先生被确诊为急性左侧输尿管结石。“像陈先生这样因泌尿系结石急性发作的病例,每年天气炎热时就会大幅增加。临床上,大部分泌尿系结石患者是因疼痛来就诊的。”冯万利表示,泌尿系结石包括肾结

石、输尿管结石、膀胱结石及尿道结石,其中,肾结石以腰腹部疼痛、恶心、呕吐、腹胀、血尿等症状为主,如不及时治疗可能引起尿路感染、输尿管梗阻,严重者可能导致肾功能损害,甚至肾萎缩;输尿管结石主要症状是腰腹部绞痛伴血尿,输尿管

末段结石还可能有尿频、尿急等尿路刺激症状,不及时治疗可能引起尿路梗阻和肾功能损害;膀胱结石主要症状为排尿中断、尿频、尿急、排尿痛等,如不及时治疗会引起无法排尿、泌尿生殖系统感染等严重并发症。

多喝水 避免结石的“热”情邀约

为什么泌尿系结石在高温天气就开始“疯狂”?冯万利指出,结石形成的致病因素有很多,机体代谢异常、药物使用和尿路梗阻、感染、异物等都是结石形成的常见病因。“天气炎热的时候,人体出汗多,不少人尿量会减少,如果没有及时补充水分,尿液中电解质浓度升高,尿液中的矿物质变成细小坚硬的沉

积物,从而形成结石。”冯万利提醒,现在很多人不喜欢喝水,如果过多饮用含有矿物质的饮料和碳酸饮料,也会导致结石形成。如何远离泌尿系结石?冯万利建议,要多喝水,在没有明显出汗的情况下,每天饮水量要达到2000—2500毫升。多项研究显示,多喝茶水有助于降低结石发生率,含枸橼

酸或碳酸氢钠的苏打水和果汁可发挥预防结石作用,而富含糖的苏打水则增加结石患病风险。在饮食上,要注重均衡饮食,多食用蔬菜及纤维类肉类,避免过多补充维生素C。动物蛋白的摄入量限制在每日0.8—1.0g/kg,钠盐摄入量限制在每日约3—5g,钙摄入量限制在每日1—1.2g。此外,不要憋尿。习

惯性憋尿,会使尿液不断浓缩,对已有肾结石的人群来说会加重病情。有尿意后,应及时排尿,便于及时排出尿液细菌废物及微小结晶,预防感染。“对于有结石病史或高风险人群,应定期进行体检,以便及时发现并治疗结石。”冯万利提醒道。

有妙招 中西医结合治疗“疯狂的石头”

那么,已经出现结石怎么办?冯万利表示,治疗结石的方法较多,可以根据病情合理选择。

前段时间,53岁的梁女士因腰痛、血尿前往江门市五邑中医院就诊,检查发现双肾完全鹿角状肾结石。鹿角状肾结石体积大、质地坚硬,是最难治疗的肾结石类型之一,而且检查发现,梁女士还存在结石合并感染的问题。经过考虑,江门市五邑中医院泌尿外科团队为梁女士制定“双入路联合手术方案”处理

双肾结石,经过患者尿道、输尿管建立取石通道。

“一般来说,如果患者的尿道、输尿管宽度许可,我们会采用经自然通道手术处理上尿路结石碎石清石的技术,这是目前临床最为安全的治疗方式,创伤更小、恢复更快,并可达到其他治疗方式的治疗效果。但梁女士存在结石负荷大且合并感染的问题,所以我们采用了双入路联合手术方案,斜卧截石位经自然通道碎石取石联合经皮肾镜碎石取石,尽可能

清除患者的结石,同时降低手术风险。”冯万利解释道。

目前患者已顺利完成手术,清除结石,围手术期配合中医特色诊疗技术,快速康复,术后顺利出院。梁女士及其家属对这次就医体验非常满意。

“取石容易,根治难,要解决后患,才是根本。”冯万利表示,江门市五邑中医院外三科(泌尿外科)率先在五邑地区开展腹腔镜技术治疗泌尿系肿瘤及畸形等泌尿外科疾病,

对于肾输尿管畸形的患者,可在应用腹腔镜技术处理的同时,联合内镜处理,手术效果显著,并发症少,技术力量达国内先进水平、居本地区领先地位。值得一提的是,围手术期该科还会进行中医辨证施治,并利用中药调理、中药封包、针灸、推拿等中医特色疗法,在术前把患者身体及精神调整为最佳状态后再进行手术,降低手术风险,术后采用中医特色疗法则加速患者康复、减轻痛苦、缩短住院时间。

如何缓解或消除眼袋?

医生:要保持良好作息和生活状态,避免用眼过度

眼袋是如何形成的?

阎大伟介绍,眼袋的出现分为先天性和后天性,一般来说先天性多与家族遗传有关,比如中小学生甚至学龄前儿童就出现眼袋,多为家族遗传性的,这类人群通常不存在皮肤松弛的情况。而后天性的则与衰老、经常熬夜、生活不规律、不注意用眼卫生等有关。

“出现眼袋是皮肤老化的信号,多发生于40岁以上人群身上,主要是由衰老和皮肤肌肉松弛所引起的。”阎大伟表示,眼袋发生的年龄

不尽相同,与每个人的生活环境、习惯、营养、休息、职业、遗传等多种因素有关,加之紫外线损伤等外力作用,眼周皮肤、肌肉和组织变得松弛下垂形成眼袋。

“我们所谓的眼袋,‘袋’里面装的就是脂肪,挤出的脂肪兜不住了,就从眼眶里挤出来。”阎大伟表示,衰老之后,眶隔筋膜、眼轮匝肌及眼支撑结构韧性降低、松弛度增加,导致没有足够的力量去兜住眶隔内的脂肪,导致眶隔脂肪疝出,形成

眼袋。

值得一提的是,劳累、睡眠欠佳、夜生活过度及全身性或慢性疾病也很容易加速眼袋出现。“现在很多年轻人都有眼袋,呈现年轻化趋势。许多年轻人会熬夜、长期用眼,使年轻紧致的眼周肌肤提早松动而产生眼袋。”阎大伟提醒,眼袋还特别容易发生在长期用眼的计算机族、手机族身上,且眼袋往往会伴随着泪沟一同产生,使眼神更加憔悴。

眼袋可通过手术消除

“随着年龄的增长,我的眼袋越来越大,每天上班前,都要用各种颜色、质地的遮瑕膏,在眼袋上涂上一层又一层,太累了。”昨日,吴女士在江门市皮肤医院接受了眼袋手术,一直困扰她的眼袋问题终于得到解决。“在眼袋还不明显时,我就开始涂抹各种眼霜,但依旧阻挡不了加重的趋势。为了让自己看起来更精神,我决定把它割掉!”吴女士说。阎大伟表示,人们越来越爱美,越来越多人尝试采用眼袋手术的方式消除眼袋。目前,去眼袋手术是解决眼袋比较有效的方法,其中,内切手术适用于单纯下眼睑眶隔脂肪膨

出,而没有皮肤松弛的年轻人,这种手术在皮肤表面没有切口,而是在下眼睑结膜内做一个小切口,将其过多膨出的脂肪取出。严重的眼袋,可通过外切眼袋手术的方法进行改善。外切手术取出下眼睑内部膨出脂肪的同时,会把下垂的部分皮肤一并切除,就好像做了一个拉皮手术,把下垂的皮肤给拉紧,但可能会留下疤痕。

此外,轻微的皱纹所致的轻度眼袋通常采用非手术的方式,利用射频加胶原的填充来缓解眼袋的凸起和凹陷,预防眼袋的进一步加重。



眼袋可通过手术消除。

女子结婚5年“造人”屡屡失败 原来是免疫异常惹的祸

“宝宝很健康,活泼可爱,谢谢医生!”宋女士曾反复流产,后来在江门市五邑中医院妇科、肾内科就诊,发现风湿免疫指标异常,经过医生的系列治疗,“保驾护航”直至宝宝顺利出生。昨日,宋女士再次发信息向医生致谢。“一开始我不明白为什么反复流产要去肾内科,幸好有了这一举动,才有了宝宝的顺利诞生!”

不孕不育让很多育龄夫妇深陷烦恼,而除了长期备孕怀不上、生殖助孕反复失败,好不容易怀上了却发生停胎、流产、死胎等不良妊娠结果……在“造人”的过程中,不少女性像宋女士一样尝遍了苦头。到底是什么原因挡住了“好孕”?为什么不孕不育竟然要去肾内科?江门市五邑中医院肾内科主任杨爱成提醒,免疫异常是不孕不育不可忽视的因素之一,不明原因的长期不孕,尝试生殖助孕两次以上失败或有两次及以上不良妊娠结果的,在排除输卵管堵塞等身体结构异常的情况下,建议查一查是否有免疫性疾病。

江门日报记者 何雯意 通讯员 冯晓琳

备孕吃尽苦头 竟是免疫异常“作祟”

宋女士结婚5年,一直想要小孩,可惜怀孕3次都早早自然流产。她在老家医院做了不少检查,也没查出原因。去年,她经朋友推荐到江门市五邑中医院妇科就诊,医生详细询问了她的病史,并安排了一系列检查,检查发现风湿免疫指标异常,考虑为免疫相关不良妊娠,便建议她到肾内科进一步诊治。

“我生不了孩子,是得了肾病吗?为什么要来看肾内科呢?”一开始,宋女士对此并不理解,觉得不孕不育和肾病风马牛不相及。杨爱成解释,江门市五邑中医院肾内科与风湿免疫科其实是同一个科室,宋女士发生过3次自然流产,检查发现抗磷脂抗体高,这应该就是反复滑胎的“真凶”,临床上,称这种情况叫“妊娠抗磷脂综合征”。经过综合治疗,在肾内科、妇科、产科的多学科协作下,宋女士顺利怀孕,并于今年7月顺利生下宝宝,夫妻两人喜极而泣。

“在不孕的诸多原因中,免疫性因素引起的不孕经常被忽视。”杨爱成表示,临床上,像宋女士这样不明原因反复受孕失败的育龄女性其实不在少数,门诊发现,此类疾病有明显上升趋势。

复发性流产 要警惕免疫相关不良妊娠

免疫相关不良妊娠,是一种什么病?

杨爱成指出,免疫相关不良妊娠是指免疫因素导致的不孕不育、复发性流产、胚胎反复种植失败以及妊娠合并自身免疫性疾病。免疫相关不良妊娠最常见的原因抗磷脂抗体综合征,易合并的自身免疫性疾病为系统性红斑狼疮、未分化结缔组织病、干燥综合征、类风湿关节炎和系统性硬化症等,其中,系统性红斑狼疮患者发病率最高,是免疫性不良妊娠高发人群。

杨爱成建议,如果女性发现自己不孕,或者出现复发性流产、反复胎停和辅助生殖失败等情况,排查没有发现结构性原因(如输卵管因素)、染色体原因、内分泌异常等,应该增加检查是否存在免疫异常,尤其是抗磷脂抗体综合征和未分化结缔组织病。有自身免疫性疾病且有妊娠计划的患者在备孕前需全面评估原发病的病情活动情况,积极调整治疗方案。

“大部分患者经积极治疗,可以成功生育,患者们要树立信心。”杨爱成表示,经过治疗,患者依然可以健康怀孕。仅今年7月,就有7名曾经因免疫相关不良妊娠而无法怀孕的患者顺利诞下宝宝。目前,江门市五邑中医院专门开设了“免疫性不孕不孕门诊”,对有需要的相关人员针对妊娠情况进行一体化多学科协作管理。

江门市妇幼保健院 开设乳腺科 夜间便捷门诊

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/岑红艺 管浩男)为切实解决上班族、学生群体等就医不便问题,从今日起,江门市妇幼保健院每周二至周四开设乳腺科夜间便捷门诊,方便相关患者乳腺术后换药、哺乳期乳腺问题诊疗及检查预约等就医服务,进一步提升广大人民群众就医体验,保障群众多元化的就医需求,持续提升患者就医满意度。

记者了解到,该院乳腺科夜间便捷门诊服务时间为周三晚上6时至8时和周二、周四晚上7时至8时,夜诊地点在住院楼(2号楼)四楼乳腺科医生办公室,出诊医生为乳腺科主任医师黄辉、乳腺科医师周雪娇。为避免现场号源不足,请就诊者提前在“江门市妇幼保健院智慧医院”公众号预约,并按预约时间前往就诊。

★ 相关新闻

江门市妇幼保健院开展师生体检优惠活动 凭教师证、学生证 门诊体检套餐打八折

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/李顺连 管浩男)从今日起至9月30日,江门市妇幼保健院体检中心开展教师及学生体检优惠活动,教师凭教师资格证、学生凭学生证即可享受门诊体检套餐八折优惠,优惠项目包含综合体检、妇科体检、入职体检、入学体检、健康证体检。体检地点为该院3号楼一楼体检中心。

需要提醒的是,活动期间现场开单并成功缴费,体检项目有效期至2024年12月31日;以下项目不参与优惠活动:磁共振(MR)、宫颈P16、部分肿瘤标志物、胃肠、肠镜等;本次活动最终解释权归江门市妇幼保健院体检中心所有。为避免同时段人员过多,影响就诊体验,请体检者提前一天致电预约,预约及咨询可拨打电话0750-7361471。