

炎炎夏日需谨“肾”

# 盲目喝水排石不可取

■记者王艳

前段时间程先生体检中被发现两侧患有肾结石，很多人说多喝水能排石，程先生深信不疑。可是，多喝水没见排出结石，反而因为剧烈肾绞痛被送进了急诊室。原来程先生多喝水后导致肾结石掉入输尿管，引起两侧输尿管梗阻性无尿而导致急性肾功能衰竭。

## 天热肾结石高发

浙江省台州医院泌尿外科副主任李飞平主任医师介绍，夏季往往是肾结石发作较剧烈的季节，喝水少是高发的元凶。这是因为天热出汗多，水分摄入不足会使肾脏内的尿液浓度升高形成结晶，原有的结石也会像“滚雪球”一样越“长”越大。另外，夏季聚会会吃夜宵成了很多市民的常态。如果经常把啤酒、烧烤等高尿酸、高盐分、高嘌呤的食物做夜宵，会大大增加肾结石生成的机会。再加上夏季阳光紫外线照射多，人体合成维生素A、维生素D增加，这些维生素促

进肠道钙的吸收，从而使血液中和尿液中的钙含量也增加。尿液浓缩再加上含钙量增高，尿垢沉积后，就容易形成结石。

夏天易生成肾结石，同时也是预防肾结石的好时机。李飞平提醒，司机、久卧病床老人、多汗者、高血压患者等特殊人群尤其要当心，通过调整饮食结构预防肾结石，必要时定期彩超筛查，以便对肾结石做到早发现早防治。

## 多喝水助排石并非人人适宜

多喝水可以稀释尿液，防止尿结石的形成，并且能延缓结石变大的速度，对肾结石的预防有着非常重要的意义。患了肾结石以后多喝水，似乎已成为许多老病号的经验之谈，认为这是快速有效且成本低廉的办法。殊不知，肾结石患者也有个体差异，喝水助排肾结石的方法并非对所有的患者都适用。

李飞平介绍，如果结石小于4毫米，症状不明显，无感染及肾功能损害者，结石表面光滑，结石以下输尿

管无狭窄，可以通过多喝水来增加尿量，促使结石排出。

当结石直径超过1厘米时，结石基本不可能通过输尿管和尿道自行排出。大结石在向下移动的过程中，常常会嵌顿于狭窄处，造成梗阻。如果多喝水，便会对泌尿系统造成较大的压力，甚至引起肾积水。近来门诊遇到的急性肾结石患者开始增多，其中不少是盲目多喝水造成的。

有先天性输尿管狭窄和尿路梗阻的人，尤其不能采用“喝水排石”的方法。如果这些肾

结石患者盲目多喝水，只会加剧肾积水的程度，恶化病情，增加治疗的难度。

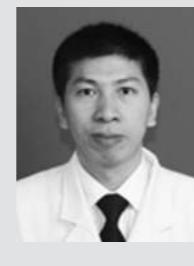
所以，当结石超过了一定大小，或者合并有输尿管狭窄和尿路梗阻时，必须让专业的泌尿外科医生综合评价，找一个好的治疗方案，是体外碎石治疗，还是手术取石，还是暂时观察，千万不要盲目多喝水。

## 怎样喝水有讲究

可以通过喝水助排石的患者怎样喝水也有讲究，通常建

议每天喝水2000~3000毫升，相当于10~12大杯。一天内分多次喝，每次以250毫升为宜。千万不要当成任务两三次就喝完一天的量，这样不但效果不好，某些肾功能受损的患者还可能出现“水中毒”（细胞内水含量过多引起细胞功能紊乱，同时引起体内电解质紊乱）。

同时要少喝含矿物质较多的深井水、山泉水等“硬水”，因为矿物质摄入过多也被认为是肾结石产生的原因之一。避免喝浓茶，因浓茶中含有不少促进结石形成的鞣酸、可可碱、咖啡因等。



李飞平 浙江省台州医院泌尿外科副主任、外科教研室副主任，恩泽医院泌尿外科主任，主任医师，教授。兼任中国性学会男性生殖分会委员，浙江省男科学会委员、浙江省生殖医学分会男科学委员，浙江省泌尿外科控学委员，台州市泌尿外科副主任委员。擅长前列腺疾病，男性不育症，性功能障碍，女性尿失禁，泌尿系肿瘤、结石，前列腺电切、输尿管镜和腹腔镜技术等。

健康常识

## 绿豆汤并非人人合适

■记者王艳

夏天酷热难耐，许多人都喜欢煮点绿豆汤来消暑排毒。浙江省中山医院医学保健中心主任倪锋副主任中医师提醒：绿豆是食品，也是一味中药，中医认为，绿豆性凉、味甘，有清热解毒、消暑除烦、明目降压等功效。大多数夏天都适合喝些绿豆汤解暑，但也不是所有的人都适合，体质虚弱者和服中药者尽量少喝。

## 寒凉体质者不宜

本身是寒凉体质的人，平时就手脚冰凉，夏天也不例外，喝绿豆汤无疑会加重不适的症状，可能会出现肠胃不适，甚至引发腹泻。有些人还会造成气血停滞引起的关节肌酸痛、胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

## 老人、儿童以及体质虚弱的人不宜

绿豆中的蛋白质比鸡肉多，钙是鸡肉的7倍，铁是鸡肉的4到5倍，并有丰富的维生素、胡萝卜素等。大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。但是老人、儿童以及体质虚弱的人，肠胃消化功能较差，很难在短时间内消化掉绿豆蛋白，容易因消化不良导致腹泻。此外，经期女

性不宜喝绿豆汤，经期的女性身体处于失血状态，喝绿豆汤会导致气滞血瘀，引起腹痛或加重痛经等经期不适。

## 服温补类中药者不宜

还有人说：“吃中药不能喝绿豆汤，以免降低药效。”倪锋表示，对于这个问题不能一概而论，应根据病情的寒热虚实及所服中药性味而定。

患有中暑、咽喉疼痛、咳嗽、口干等热症症时，在服中药的同时服用绿豆汤，起到相辅相成的作用，从而达到事半功倍的效果。但对脾胃虚寒、身体阳虚者却是无益，在服用中药治疗的同时应禁食绿豆。

在服用黄连、黄芩、板蓝根、牛黄、金银花、石膏等清热类中药时，可与绿豆同服，可起到相辅相成的作用；在服用人参、黄芪、肉桂、附子、丁香、高良姜等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时，影响治疗效果。

此外，倪锋提醒，绿豆汤虽好喝，但也不能过量或空腹饮用。绿豆中含有的低聚糖容易使人胀气，过量饮用易损伤脾胃，而女性朋友过量饮用绿豆汤的话，还会容易引发腹胀、痛经等毛病。一般成人一周喝2至3次，每次一碗即可。如果空腹饮用，也容易对脾胃造成伤害。

健康专题

## 预防肝炎最有效方法接种疫苗

■记者王艳

日前，记者从浙江省疾病预防控制中心了解到现阶段肝病发病情况，全省甲肝发病下降近300倍，儿童乙肝得到有效控制，但同时戊肝发病数超甲肝，且隐性感染多，致死率高。风险就在我身边，接种疫苗是预防肝炎的最有效措施。

**全省甲肝发病率相比25年前下降近300倍**

专家介绍，甲型肝炎是由甲型肝炎病毒(HAV)引起，主要通过粪一口途径传播，潜伏期通常为14-28天，不同的人症状轻重不一，可能出现发热、食欲不振、腹泻、恶心、深色尿和黄疸等。

浙江省自1990年开始推广使用甲肝疫苗，1999年在全国率先将甲肝疫苗纳入计划免疫管理。现阶段，全省甲肝发病率从1990年的232.74/10万下降到2015年的0.80/10万，25年内使得甲肝发病率下降近300倍。

## 儿童乙肝得到有效控制

乙型肝炎是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的，主要通过血液、母婴途径、性接触和日常生活接触传播。多数人在

急性传染期没有任何症状，但有些急性病患，症状可持续数周，包括皮肤和眼睛发黄(黄疸)，尿色深，极度疲劳，恶心，呕吐和腹痛。

健康成年人感染乙型肝炎病毒中，多数人可以痊愈，但也可能造成一些人慢性肝炎感染，以后可能发展成肝硬化或肝癌。

浙江省从1987年起开始推广使用乙肝疫苗，目前全人群乙肝表面抗原阳性率从1992年的11%以上下降至2014年的1%，其中15岁以下儿童乙肝表面抗原阳性率从1992年的10.98%下降至2014年的0.41%。我省乙肝已经从高流行区转入中低流行水平，儿童乙肝得到了有效控制。

## 戊肝发病数已超甲肝，且隐性感染多、致死率高

戊型肝炎是由戊型肝炎病毒(HEV)引起，一般通过粪一口途径传播，是一种自限性感染，一般4-6周内会自愈，主要表现为黄疸、发热、食欲下降、恶心呕吐等，若疾病迅速进展可发展为暴发性肝炎，也就是急性肝衰竭。

戊肝的流行有明显的季节性，多发于雨季或洪水之后，发病以青壮年为主，且隐

性感染多、致死率高，老年人和孕妇感染后往往病情较重。

2010~2015年，我省戊肝报告发病数共22836例，死亡9例，远高于同期甲肝报告发病数和死亡数。病例报告显示，男女发病比例为1.76:1，40岁及以上人群占77%。

## 接种疫苗是预防甲肝、乙肝、戊肝最有效的途径

省疾控专家提醒，接种疫苗是预防甲肝、乙肝、戊肝最有效的途径。

当前对于预防甲肝，浙江省有甲肝减毒活疫苗和甲肝灭活疫苗2种，适龄儿童可以免费接种。

乙肝疫苗接种对象主要是新生儿，其次为婴幼儿，15岁以下未免疫人群和高危人群。

戊肝疫苗推荐接种的重点高风险人群主要有畜牧养殖户、餐饮业人员、学生或部队官兵、育龄期妇女、疫区旅行者等。

此外，甲肝、戊肝病毒的传播渠道主要是粪一口传播。专家提醒，日常生活中应注意饮食和饮水卫生，不要生食贝壳类水产，并养成饭前便后洗手的卫生习惯，防止“病从口入”。

健康推荐



长蛇灸

“铺灸”又称督灸、长蛇灸，是浙江地区的针灸医家从传统和民间疗法中挖掘和总结出来的一种独特灸疗方法。浙江省中山医院针灸科李邦伟医师介绍，盛夏天气炎热，人体阳气最盛，腠理疏松，百脉通畅，“长蛇灸”刺激背部督脉和督脉，借助暑夏之伏天(阳中之阳)炎热之

气候，能起到强壮真元，祛邪扶正，鼓动气血流畅，防病保健，治愈顽疾。适用于督脉诸证和慢性、虚寒性疾病，如强直性脊柱炎、类风湿关节炎、风湿性关节炎、痛经(子宫内膜异位症)、慢性肠炎、慢性腹泻等。

记者王艳 摄

## 过去几十年间，中国在抗击肝炎方面已取得巨大进步，但是——全球范围内中国肝炎负担最重

■据新华社

世界卫生组织日前发布公报称，全球范围内中国肝炎负担最重，全球2.4亿慢性乙肝患者中超过三分之一生在中国。

世卫组织估计，当前中国有9000万慢性乙肝患者，其中2800万人需要治疗，700万人因严重肝脏疾病和癌症发病风险需要紧急治疗。此外，全球有1.3至1.5亿丙肝患者，中国慢性丙肝患者约为1000万人，其中250万人急需治疗。

慢性肝炎会带来很高的肝硬化和肝癌风险，可能会引起过早死亡。据估计，中国每年约有40万人死于与肝炎有关的并发症。世卫组织预计，如果不采取紧急行动提高治疗的可及性，2015至2030年间中国将有约1000万人因与慢性肝炎相关的肝硬化和肝癌死亡，其中大部分死亡案例的元凶是乙型肝炎。

世卫组织驻华代表施贺德说，中国每13人中就有1人是慢性乙肝病毒或丙肝病毒感染者，其中大部分人不知道自己携带病毒，肝炎成为一种“无声的疫情”。如果这些人不接受治疗，其中三分之人的感染状态会恶化

为癌症等致命疾病。

但世卫组织表示，过去几十年间，中国在抗击肝炎方面已取得巨大进步。中国大规模实施乙肝免疫接种，少年儿童群体中慢性乙肝病毒伤害下降幅度达97%。

世卫组织说，中国政府去年有两大政策动向，包括大幅降低乙肝治疗药物成本以及承诺提升包括丙肝治疗药物在内的新药注册流程效率，这已为大范围开展肝炎治疗打下基础。该组织认为，中国当前应让更多急需治疗的慢性肝炎患者获取有效治疗。

## 体彩20选5

浙江第16206期

总投注额:165634元

中奖号码

中奖金额

中奖条件

特别说明

一等奖

二等奖

三等奖

四等奖

五等奖

特别说明

开奖日期

开奖地点

开奖时间

开奖号码

开奖结果

开奖奖金

开奖条件

特别说明

一等奖

二等奖

三等奖

四等奖

五等奖

特别说明

一等奖

二等奖

三等奖