

预防泌尿系结石复发应注意些什么

张盛建

(四川省成都市金堂县第一人民医院·四川大学华西医院金堂医院 610400)

泌尿系统结石是临床中一种较为常见的疾病,随着我国经济水平的不断提升,该疾病的发病率也呈逐年上升的趋势。泌尿系统结石是肾结石、膀胱结石、输尿管结石以及尿道结石的一种统称,包含了整个泌尿系统功能,对患者的正常生活带来了极为严重的影响。针对泌尿系统结石的治疗,一般采取药物治疗和手术治疗,通过取出结石或是排出结石而达到缓解患者症状的作用,但由于泌尿系统结石具有较强的复发性,患者如果没有良好的生活习惯和饮食习惯,则很容易造成泌尿系统结石的复发,从而带来巨大的身心压力,要想有效抑制泌尿系统结石复发,要对病情的形成和注意事项有全面的了解,从而更好的防止病情复发。

1. 泌尿系统结石是如何形成的?

1.1 全身因素

泌尿系统结石的形成因素是相当复杂的,最为主要的因素是尿液中的物质平衡失调而导致的泌尿系统出现结石,在人类的尿液中,有晶体和胶体基质两种物质,如果晶体的排出躲过,或是胶体基质质量减少,晶体则容易在尿路中沉淀,从而成为出现结石的核心元素,在长时间的积累和扩大中,形成泌尿系统结石。除了尿液中的物质引发的泌尿系统结石病症之外,人体受高血钙和高尿钙的疾病影响,同样会形成泌尿系统结石,如果患者存在长期卧床的情况,也会增加尿钙,从而引发泌尿系统结石。此外,除了自身身体机能的影响,泌尿系统结石的发生多与环境 and 气候影响有关,部分地区的水质检验不合格,或是气候长期干燥,人们日常饮水量不足等等,都是诱发泌尿系统结石的因素之一。

1.2 局部感染

局部感染则是与尿路系统相关,若出现泌尿系统感染的情况,在感染时器官细菌和坏死组织的脱落,很容易形成结石的核心,而出现感染的情况还会导致尿液从酸性变为碱性,使肾乳头钙化或受损,附着而形成肾结石;其次还有尿路梗阻的局部问题,尿液不畅容易诱发身体继发性感染,尿酸盐在尿路中形成沉淀和变质,也会导致泌尿系统结石发生;最后是尿路中出现异物的情况,如患者进行泌尿系统结石的手术,手术过程中形成的不吸收缝线,在患者体内长期放置,也容易形成晶体的沉淀,最终形成泌尿系统结石。

2. 如何预防泌尿系统结石复发?

针对所有的泌尿系统结石患者而言,要想有效预防泌尿系统结石的复发,不仅要进行医学治疗,对于自身生活习惯和饮食作息,也要优化改善,保证自身健康,更全面的预防泌尿系统结石复发。

2.1 注重饮食健康

泌尿系统结石患者的饮食习惯是预防该病症复发相当重要的一点,患者在恢复的过程中要注意降低草酸盐的排泄,食物上应当尽量少食红茶、菠菜、巧克力等,以此减少肾结石的形成;如果患者有吸收性高尿钙症状,要适当限制病人的钙类食物吸收,如患者有尿酸结石症,在饮食习惯上,也要控制动物蛋白的摄入量,少吃甜食,以清淡食物为主,维生素的补充也要进行控制;最后,不管是在饮食烹饪还是外出就餐,都要以少盐食物为主,减少患者对钠的摄入,从而达到对泌尿系统结石复发的控制。

2.2 保持乐观心情

泌尿系统结石患者应当时刻保持乐观开朗的心情,树立起疾病治疗的信心,加快泌尿系统结石的恢复。病人在进行结石手术前,应当调整好自己的心态,让自己处于放松的状态,手术后要注意多

加休息,并且从饮食作息上进行改善,避免熬夜、抽烟、喝酒等不良生活作风,在恢复期间也要保持乐观心态,避免出现焦躁不安的情绪,也要避免长时间治疗中,形成抑郁的趋向,只有保持健康乐观的心态,才能有效预防泌尿系统结石的二次复发。

2.3 加强液体摄入

饮水量不足是诱发泌尿系统结石的因素之一,因此,要想对泌尿系统结石的二次复发起到预防作用,必须要加强液体的有效摄入。若患者情况不严重,在进行泌尿系统结石治疗前,可以通过大量饮水的方式排出结石,尤其是在天气干燥、气温高的时候,通过饮水加强尿液的排出频率,能够起到肾脏功能的洗涤作用,有效排出体内结石;同时,加强液体摄入还要注意其均衡性,在一天时间中分多次进行饮水,晨起时要空腹大量饮水,白天最好每间隔一小时饮水一次,夜间入睡前也要做到均衡饮水,保证充足的尿液排出,并净化尿液中的物质。

2.4 防止并发疾病

预防泌尿系统结石复发的同时,也要注意预防相关疾病的并发,对患者造成更大的影响,在开展这项措施时,要根据患者的实际情况制定预防的方法。例如磷酸钙结石患者,大部分是由甲状旁腺功能亢进而引起的钙磷代谢异常,因此,针对这类患者开展预防措施时,要先对患者的甲状旁腺疾病进行治疗,再针对结石情况开展下一步预防工作;其次,要注重泌尿系统感染的情况,消除可能出现的一切感染因素,最大程度避免泌尿系统结石的二次复发;定期进行复查也是预防泌尿系统结石相当关键的一步,检查原来的部位是否出现新的结石,每年进行复查的过程中,消除结石复发的隐患和因素;病人在排尿过程中也要注意自查,观察自己在排尿时,尿路是否处于通畅的状态,尽量消除梗阻的因素,若出现其他不良反应,应及时就医诊断。

2.5 进行药物干预

针对症状较为严重,或是高复发风险的泌尿系统结石患者而言,常会出现代谢异常的情况,这类患者在给予我们以上提到的基础预防措施之外,还要同时进行药物干预,以防止泌尿系统结石二次复发。在进行药物治疗的过程中,要考虑到患者的实际情况,是否有药物过敏史等,还要综合考虑药物预防结石的有效性,考虑患者在服用药物后,是否会出现其他不良反应,患者的心态和情绪等是否会出现一定的抗拒,要从各个方面制定出患者预防结石的方案,并体现出方案的有效性和人性化。目前在预防泌尿系统结石的药物有噻嗪类药物、维生素B、枸橼酸钾,以及双磷酸盐等,噻嗪类药物能够增加肾小管的吸收,减少尿钙排泄,从而达到预防的作用;枸橼酸钾是临床上预防泌尿系统结石较为常见的药物,这类药物可以提高尿液的PH值,减少尿液中草酸和磷酸钙的过度饱和,适用于含钙结石合并高尿酸钙的患者,在使用药物预防时,要严格按照医嘱,避免过量或是错误的服药方式。

3 结语

作为一种常见的泌尿功能疾病,泌尿系统结石往往会伴有与结石形成相关的代谢性疾病,由于该疾病的复发几率较高,所以其预防措施也是临床医疗中关注的重点,医生应当根据患者的实际情况,为患者制定合理的预防措施与护理方案,减少疾病对正常生活带来的影响。