

# 健康

周刊

急诊科  
日记



## 腰腹部突发剧痛 谨防泌尿系统结石发作

6月23日 星期三 乐山市中医医院



医生正在为患者检查

腰腹部的剧痛。

无独有偶,同样在昨日下午,又有一位患者雷先生来到市中医医院急诊科,只见他面色痛苦,额头上冒出了细密的汗珠。他告诉医生,他昨日下午突然开始腰疼,疼得腰都快直不起来了。雷先生进行了彩超检查后,被确诊患有右侧输尿管结石。

“突发肾结石一般表现为腰腹部剧烈疼痛、绞痛、恶心、呕吐等症状。肾结石是尿液中的晶体物质如草酸钙、磷酸钙、碳酸钙等在肾脏内堆积所致,患者会突发腰腹部疼痛是因为结石在体内移动,或者是掉入了输尿管引起了堵塞。”市中医医院急诊科主治医师

姚弘解释。

姚弘向记者介绍,肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石统称为泌尿系统结石,属于比较常见的泌尿外科疾病。泌尿系统结石形成的原因复杂多样,包括饮用水中矿物质含量过高、日常饮水少、摄入食物中钙含量过高、服用药物影响等原因。“通常情况下,直径不超过6mm的结石患者可以通过大量饮水,药物对症,将结石从体内自行排出;体积较大的结石,或者结石已经影响到患者的肾脏正常功能,就应考虑采取外科治疗措施了。”

那么在日常生活中,我们应该如何防治泌尿系统结石呢?

患有结石类病症的患者日常饮食宜以清淡、低蛋白、低脂肪为主,饮食应多样化,多食用富含营养和维生素的食物,如新鲜蔬菜、新鲜水果,避免食用草酸高的蔬菜,如菠菜、咖啡等,不饮用碳酸饮料,少食用海鲜、动物内脏等容易引起尿酸盐及黄嘌呤增多的食物。多喝水是最简便有效的防结石方法,每天饮水量最好达到1500-2000毫升。同时也要改变不良的生活方式,平时不要憋尿,远离烟酒,保证睡眠充足,保持有规律的生活。

见习记者 王倩文/图

05

中医康养  
小伙突发水肿  
介入治疗 脱离危险

06

妇幼健谈  
心系美姑  
诠释医者大爱

07

健康教育  
乐山新冠病毒疫苗  
供应充足

08

健康聚焦  
炎夏过度贪凉  
小心面瘫

长  
知识

碘素有“智力元素”之称,是新陈代谢和生长发育必须的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。随着健康知识的普及,越来越多人了解碘缺乏病的危害。但最近,网络上有一部分人对“全民食盐加碘”提出质疑,认为部分地区“补碘过量”导致包括甲状腺癌在内的甲状腺疾病增加。究竟该不该食用加碘盐,如何科学补碘呢?

## 科学补碘 健康一生

### 走访:多数市民选择食用碘盐

对于“碘盐致病”这一传言,近日,记者走访了乐山中心城区部分超市。发现目前这些传言并未影响到市民们的日常生活,大家对含碘食用盐仍保持较高消费信心。

据沃尔玛超市营业员介绍,不论是含碘的食用盐还是含铁、含锌的食用盐,销售都和以往差不多,卖得最好的是普通的含碘食用盐。

“吃了这么多年了,也没见出什么问题,应该对身体健康没有什么坏处。”市民赵先生表示。

### 专家:甲状腺癌流行与食盐加碘无关

“食盐加碘与甲状腺癌升高的现象没有关联。”市人民医院营养科主任张艳介绍,甲状腺癌是常见的恶性肿瘤之一。近年来,该病的发病率在全球范围内呈快速增长趋势,在我国该病发病率上升幅度为“众癌之首”,近10年的年平均增长率约为18%。目前甲状腺癌的病因尚不明确,已知的危险因素包括电离辐射、环境、饮食、生活方式及精神压力等多种因素。

碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护作用,碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。

### 释疑:成人碘推荐摄入量 120微克/天

张艳认为,人体不能生成碘,需要从外部获取。我国居民摄取碘的主要来源是碘盐、食物和饮用水。除高水碘地区外,碘盐对人体内碘的平均贡献率为84.2%。

临床上,如果孩子于胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、流产、胎儿先天畸形等,最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

那么,人体每天摄入多少碘合适呢?

0到6个月:85微克/天;6个月到1岁:115微克/天;1到10岁:90微克/天;11到13岁:110微克/天;14岁及以上成人:120微克/天;孕妇:230微克/天;乳母:240微克/天。

按照我国《食用盐碘含量》标准,食盐强化碘量水平为25毫克/公斤,若每天摄入5克食盐,烹调损失率按世界卫生组织等机构推荐的20%计算,每天从加碘食盐中可摄入碘100微克,再加上饮水和食物中摄入的碘,则能达到一般人群碘推荐摄入量。因此,除了居住在水源性高碘地区的居民无需食用加碘食盐外,其他居民都应食用。

但张艳指出,患有自身免疫性甲状腺疾病(甲亢、甲状腺炎)患者,因治疗需要遵照医嘱可不食用或少食用碘盐。

记者 戴余乐



疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办



献血,  
让世界更健康

献血咨询电话:0833-5188116  
团体预约电话:0833-2503103

乐山市公民献血办 乐山市中心血站



乐山市卫生健康委员会 协办  
乐山市健康教育协会 协办