



资料图

腰部疼痛难忍，也许是肾结石在捣乱

冬令养生 贵在“藏”

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

《黄帝内经》里说，“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳”。中医讲究天人合一，认为人和自然界关系非常密切，所谓“冬藏”，其实是顺应冬季自然界闭藏的规律。那么，“冬藏”藏的到底是什么呢？本期，江大附院中医内科主任中医师周亚平为您解答冬季养生密码。

为什么要“藏”

元旦过后，也是一年中气候最寒冷的时节，寒风凛冽，草木凋零，蛰虫伏藏，阴气盛极，人体的新陈代谢也处于相对缓慢水平，阳气处于最深、最内敛的状态，此时让阳气处于闭藏状态是最好的养护身体的方法。

“冬藏”藏哪里

1. 一藏“头”

头是诸阳之会，更容易受寒气侵袭，在外出活动时，应注意头部保暖，不能受凉。老年人尤要注意，头部的温度突然下降，会导致一些脑血管方面的疾病。

2. 二藏“脚”

寒从脚起，脚部是阳经的终末、阴经的起点，易受凉，平时应穿着保暖的鞋子，睡前可用热水泡脚，加入生姜、艾草等，利于祛除寒气，防止寒邪入侵人体。

3. 三藏“肩颈”

肩、颈部都易暴露在外，如果不注意受了寒，不仅容易引起脑部血管的痉挛，引发头疼或者是脑血管的供血不足，而且易引起肩部疼痛，如肩周炎等。

4. 四藏“关节”

有些爱美女士冬天爱穿裙子，或不穿秋裤，膝关节部位保暖不够，容易引起关节疼痛等症。

5. 五藏“腹”

很多经脉都是通过腹部上行，腹部受凉后，主要表现为胃肠道不适，如腹泻、呕吐等，严重者会引起全身抵抗力的下降。因此，在冬令时应注意保护人体的阳气，适时添衣加帽。中老年人外出锻炼身体不宜过早，晚间不宜出门，防止外邪侵体。

冬季怎么“藏”

1. 饮食方面

可适当进食核桃、桂圆、羊肉等温热食物以补肾助阳，同时搭配萝卜、白菜等时令蔬菜，避免滋补过度而生内热。

2. 起居方面

尽量早睡晚起，早睡可养阳气，晚起可以固守阴气。

3. 运动方面

冬季不宜进行剧烈运动，可选择八段锦、五禽戏等较为舒缓的运动，一方面锻炼身体，另一方面调整心情。

健康门诊

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

在医院输液室，尤其是晚夜间，经常会看见患者疼得满头大汗，直不起腰前去打针、输液，护士一问原因，果不其然是肾结石在捣乱。据有关数据显示，我国肾结石患病率为1.61%至20.45%，且在不断攀升。

什么是肾结石

肾结石，顾名思义是我们肾脏中一种比较坚硬的石头。在平时生活中，当我们尿液中的某些矿物质含量出现过度饱和的情况，就会发生晶体化，这些结晶会不断增大，最后形成肾结石。

根据成分可将肾结石分为草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石等。其中，大约80%的肾结石都为草酸钙结石。由于肾结石的形成经历了尿液饱和、晶体聚集、沉淀等一系列复杂的病理生理过程，也可以理解为一种慢性代谢性疾病。

肾结石有哪些症状

得了肾结石可以无症状、疼痛较轻、腰部少许酸痛或者血尿；但如果结石移动、喝水等原因，使肾结石被尿液冲下来进入输尿管或者结石通过输尿管排出，那就能体会难以忍受的腰痛、腹痛。其急性发作时，疼痛剧烈伴有恶

心、呕吐等不适。所以出现类似症状，不要强撑着，赶紧到医院泌尿外科就医，通过做B超或者CT等影像学检查，来确定是不是结石。

肾结石如何治疗

1. 肾结石小于6mm：大量喝水、适度运动并配合中医中药，大部分可以自行排出。

2. 肾结石6至20mm：较大的石头自行排出的可能性明显降低，根据结石病情进行体外冲击波碎石、输尿管软(硬)镜取出。

3. 肾结石大于20mm：可选择经皮肾镜碎石的方法进行治疗。

具体的治疗方法需要医生根据患者的病情来决定和调整。

肾结石怎样预防

1. 多喝水。这是预防肾结石至关重要的一点。普通人每天尽可能维持2000至3000ml的饮水量，特别是睡前喝200ml水，保持足够的尿量以稀释尿中的结晶结石并冲刷尿路，排出小碎石。

2. 少喝饮料。尽量不喝含糖量高的饮料，少喝啤酒、浓茶、咖啡等，睡前别喝牛奶。

3. 保证运动。增加适量运动。

4. 复查、体检。以前查出过有小结石自行排出的病人、因为结石做过手术的病人，最好每半年复查一次。对普通人来说，每年一次常规体检很有必要，一旦检查出有结石，哪怕不疼也要及早就医，由医生给出专业的建议和解决办法。

肾结石患者 饮食要注意什么

已经确定患有肾结石的患者要根据结石的成分来调整饮食习惯——

肾结石为草酸钙结石：

少吃草酸含量高的食物，如菠菜、马铃薯、笋、甜菜、茭白、柿子、巧克力等食物，适当饮用纯牛奶，增加橘子、柠檬类水果的摄入。

肾结石为尿酸结石：

限吃高嘌呤食物，如动物内脏、肉类、鱼虾、老火汤等。多吃低嘌呤食物，如玉米面、麦片、蛋类、水果等。

肾结石为磷酸钙结石：

少吃高磷食物，如全脂奶粉、麸皮、虾米、南瓜子仁、松子仁等，多吃核桃仁、胡萝卜、西瓜、冬瓜、梨、鲜藕等。

肾结石患者 输液时的注意事项

1. 当患者因结石疼痛难忍，医生通常会给患者进行解痉、止痛、消炎治疗。护士为患者进行输液后会调节好滴速，患者不要随意调节。

2. 如果患者疼痛难忍，需第一时间向护士说明，可让护士上位输液。

3. 肾结石可能还会引起呕吐。如果患者需要呕吐袋，可请让护士提供。

4. 如果患者疼痛难忍需躺着输液，可请医生开“留观”，前往隔壁的观察室进行输液。

5. 输液过程中患者有任何不适，请及时按铃，医护人员会第一时间提供帮助。