

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

尿石症

马芳莲 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离尿石症

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

马芳莲 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离尿石症/马芳莲编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5692-0

I. 远… II. 马… III. 尿石症-防治 IV. R691.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157362号

非常健康 6+1

远离尿石症

编 著 马芳莲
责任编辑 李 纯 王 云
助理编辑 李 峻
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 6.625
字 数 78 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5692-0
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

“好球！”在争夺冠亚军的足球比赛中，小李精彩的一脚射门激起了全场观众的阵阵喝彩，但这时只听小李一声“哎呀，我的腰”后捂着腰就地蹲下。队友们都被吓坏了，赶忙运往医院急诊室。经诊断，他患的是尿石症。

尿石症是肾结石、膀胱结石、输尿管结石、尿道结石的统称。病人在急性发病时的痛苦是难以言状的，医学上称为肾绞痛。在医院急诊室我们常可见到患有尿石症的病人辗转不安、大汗淋漓、恶心呕吐、弯腰抱腹、呻吟不止，同时还伴有尿血。疼痛将病人折磨得苦不堪言、谈“石”色变。病人常常提出以下问题：这些结石为何如此“疯狂”？这些结石是怎么形成的？尿石症钟情于哪些人？如果让结石听之任之会有什么样的危害？得了尿石症应该怎样生活？家人该怎样护理尿石症病人？该怎样预防尿石症的复发？本书作者将用浅显易懂的语言、图文并茂的形式给您解答这些问题。如果广大读者能通过这本书对尿石症的知识有所了解，并能有效预防尿石症从而健康长寿，作者将感到莫大的欣慰和幸福，这也正是编撰本书的初衷。

自 测 题

自测题

在翻阅本书的正文之前,您可以通过以下自测题,验证一下,您是否是一位尿石症病人:

(1) 您是否平时常感到腰部酸胀不适?

(2) 您是否在大量活动或劳动后会出现突然发作的腰背部或下腹部剧烈疼痛?

(3) 您是否尿中常伴有类似洗肉水样颜色?

(4) 您是否正在经历排尿疼痛或排尿困难?

(5) 您是否出现频繁小便?

如果您对上述问题的回答是肯定的,那么就请您去正规医院找泌尿外科医生进一步确诊您是否得了尿石症。

目 录

第一部分 尿路里长石头是怎么回事 ——尿石症的诊断与治疗

一、明明白白尿石症 / 004

- (一) 会长石头的尿路 / 004
- (二) 尿石症——人体异常矿化的表现 / 007
- (三) 认识尿路结石 / 011

二、尿石症是怎样诊断的 / 022

- (一) 尿石症的自我诊断 / 022
- (二) 确诊尿石症的依据 / 027

三、尿石症治疗不可延误 / 046

- (一) 尿路结石不能听之任之 / 046
- (二) 清除“疯狂的石头” / 049
- (三) 中医治疗尿石症 / 064
- (四) 治疗方法的正确选择 / 072

第二部分 尿石症形成的因素与尿路结石病人 的生活追踪

一、尿石症的形成 / 079

目 录

(一) 尿石症形成的有关因素 / 079

(二) 易患尿石症的情况 / 085

二、尿路结石病人与饮食 / 092

(一) 尿石症与“吃” / 092

(二) 尿石症与“喝” / 099

三、尿路结石病人生活中的注意事项 / 106

(一) 给您提个醒 / 106

(二) 您来问我来答 / 110

第三部分 尿石症病人的自我疗养和家庭护理

一、做自己最好的医生 / 117

(一) 调整自己的心态 / 117

(二) 配合医生治疗 / 119

二、把医院搬回家 / 120

(一) 做个合格的家庭医生 / 120

(二) 家庭护理 / 121

第四部分 营养与配餐

一、尿石症与营养 / 135

(一) 尿石症与营养有关 / 135

(二) 尿路结石病人的营养摄取 / 137

二、尿路结石病人餐桌上的科学 / 143

(一) 要想结石消,食疗很重要 / 143

(二) 保健食疗话药膳 / 149

第五部分 尿路结石病人的运动与康复

一、尿石症的运动疗法 / 158

(一) 运动能促使结石排出 / 158

(二) 尿路结石病人的运动处方 / 161

二、尿石症的康复疗法 / 163

(一) 推拿与传统功法 / 163

(二) 按摩疗法 / 166

目 录

第六部分 尿石症的并发症和复发

一、可怕的并发症 / 175

(一) 尿路结石引起的并发症 / 175

(二) 体外冲击波碎石并发症 / 177

二、尿石症与根治 / 181

(一) 尿石症治疗与复发 / 181

(二) 尿路结石复发的预防 / 183



第一部分

尿路里长石头是怎么回事
——尿石症的诊断与治疗

第一部分

尿路里长石头是怎么回事 尿石症的诊断与治疗

自 测 题

首先做一自测题,找找尿石症的蛛丝马迹。

(1) 平时常感腰部酸胀或不适。

(2) 有时腰部会突然呈严重的刀割样疼痛,疼痛难忍,甚至在床上翻滚,呻吟不已,大汗淋漓,发作常持续数分钟至数小时即自行缓解。

(3) 急性腰痛时多伴有腹痛、恶心、呕吐,但吐后无疼痛缓解的感觉。

(4) 有时排尿时能看见尿液呈鲜红色、茶叶水色或洗肉水色。

(5) 排尿次数增多、非常紧急。

(6) 排尿困难、尿线变细、呈滴沥状,甚至急性尿潴留(排不出尿)。

(7) 排尿时下腹部或会阴部常感到疼痛,常欲卧位以求疼痛缓解。

(8) 排尿“急刹车”,必须改变体位或摇晃身体,才能继续排尿。

(9) 排尿不通畅,常出现排尿分叉。

(10) 有时会有尿路感染现象,如尿频、尿急、尿痛、脓尿,严重时出现发热的症状。

以上(1)、(2)、(3)、(4)或(10)为肾脏结石或输尿管结石

的常见症状;(4)、(5)、(6)、(7)、(8)、(9)或(10)为膀胱结石或输尿管结石的常见症状。这10个症状不会集中在一个人身上,但您如果有以上3个症状,就有必要去正规医院找泌尿外科医生做一检查,看看是否患上了尿石症。

第一部分

尿路里长石头是怎么回事——尿石症的诊断与治疗

一、明明白白尿石症

(一) 会长石头的尿路

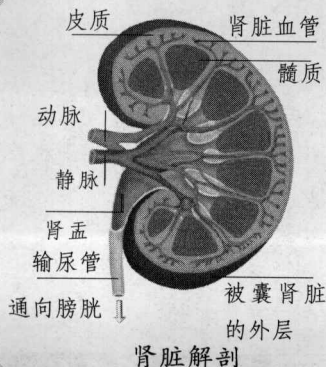
1. 尿路,就是尿液经过的道路

在生命活动过程中,人体时时会产生这样那样的废物,这些废物必须不断地从体内排泄掉,否则它们聚积起来就会毒害人的机体。这些废物与体内多余的液体会结合形成尿液,而尿液必须通过一条道路排出体外,这条道路就是“尿路”,在医学上被称为“泌尿系统”。

专家提醒

“尿路”包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道,尿液就顺着肾脏→输尿管→膀胱→尿道这条路线排出体外。

(1) 生成尿液的器官——肾脏:肾脏俗称“腰子”,形如蚕豆,红褐色,约10厘米长、5厘米宽、2.5厘米厚。正常人一般都有两个肾脏,左右各一,位于人体腰部,故有“腰为肾之腑”之说。肾脏的主要生理功能是生成尿液,排泄人体代谢废物。肾脏可分为3个部分:皮质、髓质和肾盂。皮质包含过滤血液的



髓质和肾盂。皮质包含过滤血液的