

容易得肾结石的7个习惯

 肾结石病是最常见的泌尿系统疾病之一,男性患病率高于女性,平均每10人中就有1人受其困扰。小小的肾结石,发作时却可能让人痛不欲生。哪些人更容易长肾结石?不疼的肾结石需要治疗吗?《生命时报》邀请专家为你一一解答。



7个习惯相当于 培养 肾结石

一般来说,肾结石是晶体在肾脏中异常聚集而成。尿液中的钙盐、尿酸、胱氨酸等过度饱和时,会结晶成为固体,形成肾结石。

这种疾病跟饮食密切相关,以下7个习惯会提高肾结石风险。

喝水少。身体处于缺水状态,尿液会浓缩,其中本来处于溶解状态的物质可能因为过于饱和而沉淀,从而导致肾脏出现结石。

中国营养学会建议,健康成年人每天饮水量为1500-1700毫升。

常喝含糖饮料。流行病学研究发现,肾结石的发病率与糖摄入量密切相关,糖可能通过增加尿液中钙、草酸和尿酸的排泄,增加结石形成风险。

世界卫生组织和中国营养学会等权威机构建议,成人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克(约6茶匙)以下。

磷酸盐、咖啡因等成分,也是促进钙排泄的因素。因此,碳酸饮料、

咖啡、浓茶等饮品也要限量。

钙摄入不足。草酸钙结石里有钙,所以有人认为吃高钙食物会导致肾结石。但多项研究显示,高钙饮食有助减少肾结石风险。

充足的钙在肠道里可以与食物中的草酸结合,减少草酸吸收和在尿液中的排泄,使尿液草酸与钙的比值下降,从而降低肾结石的发生几率。

建议常吃钙含量高的食物,比如牛奶、酸奶等奶制品,豆腐、豆皮等豆制品,芥菜、小白菜等绿叶菜以及坚果,但不建议盲目补充钙剂。

草酸摄入过多。过量摄入草酸会升高人体尿液中草酸盐的浓度,增加结石的发生风险。

日常饮食中,建议选择低草酸食物,如西兰花、胡萝卜、黄瓜、番茄等,不仅草酸含量低,而且富含营养,有助保持身体健康。

烹饪时可以先拿水焯一下菠菜、苋菜等蔬菜,这样可去除大量的草酸。

不疼的肾结石要治吗

尿管梗阻便会造成肾积水和反复感染,会对肾功能造成很大伤害。

更多的时候,肾结石虽然没有阻塞排尿通道,却在慢慢变大,偶尔也会疼痛,但易被忽略,最终导致慢性梗阻及感染,即使不导致明显的肾积水,也会损伤肾功能。

因此,无论结石大小、所处位置、是否造成疼痛和积水,都应积极复查、接受治疗。

随着医学技术的进步,泌尿系统

长了肾结石要注意5个生活细节

如果得了肾结石,除了饮食习惯外,还要注意以下几个细节。

限制酒精摄入。最好不要饮酒,以减少酒精对尿液成分和浓度的影响,从而降低结石的风险。如果无法完全避免,饮酒前可先吃一些淀粉类食物,以减缓酒精的吸收。

不要憋尿。憋尿本身不直接导致肾结石的形成,但频繁憋尿或长期处在憋尿状态,可能会造成尿路感染,尤其是上尿路感染,慢性或反

复的尿路感染会增加肾结石的发病率。

增加体育活动。建议多做慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,不仅简单易行,而且能够有效提高心肺功能和代谢水平。最好每周进行3~5次运动,每次运动尽量持续30分钟以上。

对症止痛治疗。针对肾结石引起的疼痛,可以采取多种治疗方法。常用的方法是多喝水,配合解除痉挛

维生素C过量。维生素C进入人体后,有一部分会代谢成草酸,从尿液排出。正常量的维生素C不至于大幅增加草酸浓度,但如果过量补充,就会增加肾结石的风险。

根据中国居民膳食营养素参考摄入量,健康成年人每天推荐摄入100毫克。不建议长期吃泡腾片补充维生素C,会导致摄入过多的钠,这同样是肾结石的风险因素。

经常高盐饮食。盐的主要成分是氯化钠,摄入过多时,身体会努力排钠,同时会增加尿钙的排出量,更容易长出肾结石。此外,高钠膳食还会降低肾脏对钙的吸收率。

吃肉太多。红肉、海产品等高蛋白食物摄入太多,会使尿液中的钙、尿酸和草酸含量增加。研究显示,高蛋白食物摄入越多,结石直径越大,数量越多。

适量摄入蛋白质并不会引发肾结石,建议每天分别吃鱼虾、畜禽肉40-75克,蛋类40-50克。

结石基本都可以采用微创手术,把结石打碎取出。

一般而言,小于6毫米的结石有自行排出的可能,可用利尿或扩张输尿管的药物,促进结石排出。

经过专业医生评估,确定结石暂时不需要处理的话,建议至少每半年复查一次B超和尿液分析,观察结石位置是否变化,体积有没有增长,是否造成泌尿系统感染或梗阻等问题。

药物,有利于小结石的排出。如果疼痛仍然无法缓解,应及时就医,可遵医嘱用药止痛,进行止痛治疗。

定期检查。定期进行尿常规、B超等检查,以便及时了解结石的变化情况,包括大小、位置、数量等,以及是否有疼痛、尿频等症状,并根据检查结果调整治疗方案。

(来源:生命时报 微信公众号《肾结石 最喜欢的7个习惯,希望你一个也没有》)

性格有5个特点的人比同龄人更长寿

在追求长寿的道路上,饮食、运动、遗传等都至关重要。其实,还有一个因素容易被多数人忽略——性格。

近日,阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网结合既往研究,总结了五个有益长寿的性格特征。

《生命时报》综合专家观点,解读性格是怎么影响健康的,并教你如何调整。

长寿者的性格特质

中国老年学和老年医学学会老年心理分会副主任委员兼总干事杨萍表示,拥有以下几种性格特点的人,更容易长寿。

不过度神经质

神经质是一种倾向于产生消极情绪的性格特征,这类人长期处于压力状态,导致体内皮质醇等应激激素分泌过多,损害大脑中负责记忆的海马体区域。

慢性压力会削弱免疫系统,增加心血管疾病、代谢性疾病甚至某些癌症的发生风险。

有条理和责任感

美国加州大学研究发现,责任心是与长寿最相关的个性特征。有责任心的人会遵循对健康有益的建议,更倾向于养成健康习惯,建立良好的人际关系,还能更好地控制情绪和行为。

生活目标清晰

《美国医学会杂志》上发表的研究显示,与目标弱的人相比,目标强的人10年内死亡风险低30%。

明确的目标能促使大脑分泌多巴胺,带来积极的情绪体验,降低皮质醇水平。当人持续投入有挑战性、有意义的活动时,大脑会形成“认知储备”,抵抗衰老带来的损伤。

保持乐观

乐观的人心理状态更稳定,也更愿意设立目标并努力实现。他们通常拥有更强的自我效能感和控制感,这有助于维持心理平衡,减少慢性病的发生。

外向

外向的人精神往往更放松,更善于应对压力,他们还能通过与他人交流、分享感受等方式来解压。

怎么 微调 成为长寿性格

人的性格或许无法彻底改变,但可以通过“微调”来弥补健康短板。

与焦虑情绪和解

遇到焦虑的事时,尝试从积极的角度理解,或把内心的想法写下来,有助理清思路,帮助自己更客观地看待问题,缓解情绪压力。每天抽出15-20分钟做冥想训练,不仅能放松身心,还可增强对情绪的觉察力和调节能力。

培养条理和责任感

合理安排生活计划,包括饮食、运动、服药等方面。设立小目标,从简单任务开始,如每天整理房间,逐步培养自律意识;让家人或朋友协助监督,培养责任感。

参与社会活动,寻找被需要感;回顾人生经历,重新发现自己的价值,进而确立目标。

多记录美好时刻

培养乐观心态,每天写下3件让自己感到开心或感激的小事;主动与朋友联系,参与集体活动,分享快乐,减少负面情绪;适当观看喜剧、听幽默故事,有助调节情绪。

建立新的人际关系

别把自己闷在家里,可以参与志愿活动,通过帮助他人获得成就感和归属感;学习新技能,参加课程或培训,既能提升自我,也能结识志同道合的朋友。

(来源:生命时报 微信公众号《性格有5个特点的人比同龄人更长寿》)