

肾结石是怎样形成的？护理知识要知道

杨 梅

巴中市恩阳区人民医院 636064

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-077-02

肾结石是泌尿系统常见疾病，发病率约为 10%，男性发病率高于女性。临床数据显示，肾结石发病率呈现逐渐上升趋势。那么，肾结石是如何发病的？我们要如何预防肾结石呢？

什么是肾结石？

肾结石是人体尿液中的部分成分积聚在肾脏组织内而引发的疾病，该疾病会引发泌尿系统症状，严重影响患者的生活质量。流行病学提示，男性肾结石发病率高于女性，且发病年龄多集中在 30~50 岁。临床上将肾结石分为肾盂结石、肾上盏结石、肾中盏结石、肾下盏结石，无论哪种疾病类型，都会危害患者的身心健康。当肾结石患者未及时接受治疗，就会引发肾脏绞痛、血尿等症状。

肾结石是怎样形成的？

• 泌尿系统因素

临床发现肾结石的诱因在于泌尿系统感染，当人体尿路出现感染、梗阻、异物时，就会引发肾结石。当患者出现肾结石症状后，会加剧泌尿系统感染症状。

• 代谢机能异常

资料显示，代谢机能异常会引发肾结石问题。大部分肾结石是由人体代谢产物。不同的结石成分，均可以反映出患者代谢异常症状。临床常见的结石成分，包括尿酸草酸、胱氨酸、钙质。日常生活中，当人体代谢机能异常，结石成分浓度会增加，从而形成疾病隐患。

• 药物因素

研究表示，药物因素也会引发肾结石症状。当人体长期服用维生素 C、糖皮质激素、磺胺类药物，会增加肾结石发病率，危害人体健康。药物所致肾结石发病率约占 2%。

• 不良饮食习惯

肾结石与患者日常饮食习惯离不开，当长期过量摄入钠、钙类食物，会增加肾结石患病风险。当人体缺乏维生素 A、维生素 B₆，也会增加肾结石风险。此外，如果人员每日饮水量不足，则会导致尿液浓缩，增加肾脏疾病发病率。

• 气候条件影响

现代医疗研究发现，气候环境也成为肾结石的危险因素。肾结石发病具备季节性特点，夏季发病率高。由于夏季温度高，人体呼吸、排汗过程带走大量水分，相应增加肾结石发病率。再加上夏季日照时间长，人体内会合成大量维生素 D，增加肾结石风险。

肾结石的危害有哪些？

肾结石患者经过系统化诊治之后基本可以痊愈，但是若患者治疗不及时，则会引发上腹部疼痛症状。部分患者可能会感到剧烈疼痛，严重影响身心健康。研究提示，肾结石极易引发急性肾盂肾炎症状，加剧肾脏组织感染，破坏患者的肾脏组织功能。此外，当肾脏结石堵塞上尿路，则会导致尿液无法排出，引发肾积水症状。随着病情持续发展，患者会出现肾衰竭症状，严重危及生命安全。

肾结石的护理方法有哪些？

• 日常护理

肾结石患者平常应该多喝水，那么每日喝水量到底是多少呢？拿 250ml 的水杯为例，每日最少要喝 8 杯水，差不多就是 2000ml。多喝水、多运动，能够促进体内小结石排出，用喝进去的水稀释尿液，避免结晶沉积，减缓结石增长速度，还可以降低术后复发率。尽管大部分人都知道多喝水的好吃，但是随着工作与生活节奏加快，忙起来就忘记喝水了，再加上很多人用碳酸饮料、果汁、咖啡等代替饮水，虽然饮料上含有大量水，但是肾结石患者还是要多喝纯净水、白开水。由于患者尿液内的草酸盐浓度高，若再喝大量的茶水、咖啡，就会影响病情控制效果。

• 饮食调整

在护理肾结石患者时，饮食调节是非常重要的，有助于预防结石再生。然而患者要注意的是，对于不同的肾结石，饮食结构也不相同。比如含钙结石患者，则要减少高钙含量食物的摄入，比如豆制品、奶制品。磷酸盐结石患者，则要遵循低磷、低钙饮食原则，日常服用氯化铵酸化尿液。对于草酸盐结石患者，日常要少吃菠菜、土豆、豆类食物，也要少饮用浓茶。对于尿酸盐结石患者，则要减少嘌呤食物摄入量，比如动物内脏、豆类、肉类等，同时要口服碳酸氢钠，调节尿液碱值，促使尿酸盐结石溶解。

• 碎石治疗后的护理

当肾结石患者接受碎石治疗无异常反应时，则可以正常饮食，嘱咐患者多喝水，保证每天喝水量达到 3000ml。同时要遵照医嘱使用排石药物。患者术后恢复过程中，应当采取健侧卧位。当结石位于肾盂、肾中盏等部位，碎石处理后采取头高脚低姿势，适当抬高上半身。当结石位于肾下盏部位，则要采取头低位姿势。当患者碎石后没有出现全身反应，则可以灵活变换体位，促进体内碎石排出。部分患者碎石之后会出现合并症，此时需要绝对卧床休息。在护理过程中，还要密切监测患者的病情变化，记录排尿、排石情况，同时观察患者的发热、血尿、肾绞痛等并发症，如果出现上述并发症，则应当及时通知医生治疗。此外，肾结石患者还要定期接受 X 线、B 超检查，查看结石排出情况。

肾结石患者的围术期护理措施

• 术前护理

第一，心理护理：不管是护理人员还是家属，都应当重视肾结石患者的心理干预，关心和关爱患者。护理人员应当详细讲解肾结石疾病知识、手术配合、注意事项等，帮助患者建立治疗信心，让患者积极参与到临床治疗工作中。

第二，体位训练：肾结石手术要求患者采取俯卧位，但俯卧位会加剧患者的不适感，可能会影响呼吸，所以在手术之前要指导患者进行俯卧位练习。

第三，禁食禁饮指导：肾结石患者在术前 12 小时应当禁食；术前 4~6 小时应当禁水。术前禁饮禁食，可以减少术后误吸窒息危险。

• 术后护理

(下转第 78 页)

什么情况下适合剖宫产

罗湘江

忻城县人民医院产科 546200

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-078-01

目前,提起“剖宫产”一词,人们都不再觉得新奇,许多准妈妈都自愿选择剖宫产的方式进行分娩,这就造成了剖宫产率不断上升。许多人会提出疑问,选择剖宫产分娩婴儿的方式究竟是对还是错?单就这个问题而言,还需依产妇,胎儿的情况而定。在特殊情况下,剖宫产确实可以保证母婴的生命安全,而在母婴发育一切正常的情况下,选择剖宫产很可能给产妇及婴儿带来许多伤害。究竟什么是剖宫产?什么情况下才能选择剖宫产?剖宫产后怎样护理产妇及婴儿才能将伤害降到最低?怎样养育剖宫产儿才能使其像正常分娩的婴儿一样健康成长。由于剖宫产是解决难产的一种手段,所以不是每个人都需要剖宫产,剖宫产有严格的手术指征,适用于一些特定的情况。下面我们来详细了解一下。

首先,我们要了解剖宫产的临床应用价值。剖宫产是一种通过手术切开腹部、子宫,将胎儿从子宫中取出的分娩方式。它在以下情况下被广泛应用:

1. 紧急情况:当母婴生命受到严重威胁时,如胎儿窘迫、胎盘早剥、胎位异常等,剖宫产可以迅速救助母婴,减少并发症的发生。

2. 既往剖宫产史:孕妇之前已经进行过2次剖宫产术或1次剖宫产术但距此次分娩间隔<18个月。

3. 高危妊娠:对于一些高危妊娠,如胎位异常(横位)、胎盘前置、双胎妊娠(单绒毛膜单羊膜囊)等,剖宫产可以降低并发症的风险。

其次,我们要了解剖宫产适应的孕妇情况。剖宫产适用于以下情况:

1. 子宫疾病:如子宫肌瘤、子宫畸形等,影响阴道分娩的顺利进行。

2. 骨盆狭窄:如果孕妇骨产道异常,胎儿无法通过骨产道,剖宫产是一个安全的选择。

3. 母婴合并症:当孕妇或胎儿有严重的合并症,阴道分娩出现胎儿或孕妇的不良结局,剖宫产是必要的。

需要明确的是,剖宫产是一种手术,也存在一定的风险。手术切口可能会引起感染、出血和伤口愈合问题。此外,剖宫产后的恢复时间较长,需要多地护理和康复。然而,剖宫产也有一些优点。相比阴道分娩,剖宫产可以短时间内娩出胎儿,

让胎儿迅速脱离母体环境,降低阴道分娩时可能出现的胎儿窒息和神经损伤等风险,对于孕妇可以降低会阴撕裂伤风险。

不同分娩方式的差异说明如下:

1. 分娩方式的选择:剖宫产和阴道分娩的选择不仅取决于母胎的情况,还取决于医生的专业判断。医生会综合考虑产妇的身体状况、胎儿的情况、产程的进展等因素,以确保母婴的安全和健康。家属应该信任医生的决策,并与医生进行充分的沟通和讨论。

2. 产后的体验感受:剖宫产和阴道分娩在产后的体验感受上有所不同。剖宫产需要进行手术,恢复时间较长,可能需要更多地休息和康复。阴道分娩的恢复时间相对较短,但可能会有会阴撕裂或括约肌损伤的情况发生。每个产妇的体验可能会有所不同,有些人可能更喜欢剖宫产的恢复过程,而有些人则更喜欢阴道分娩的自然感受。

3. 产后康复和护理:无论是剖宫产还是阴道分娩,产后的康复和护理都是非常重要的。产妇需要注意伤口的清洁和护理,遵循医生的建议进行恢复锻炼,保持良好的饮食和休息习惯。此外,产妇还需要接受产后护理和定期的随访,以确保身体的健康和恢复。

4. 麻醉方式的选择:剖宫产通常需要使用椎管内麻醉或全身麻醉,而阴道分娩可以选择椎管内硬膜外麻醉。家属可以与医生讨论麻醉方式的选择,了解各种麻醉方式的优缺点,以及对产妇和胎儿的影响。

5. 产后情绪和心理支持:无论是剖宫产还是阴道分娩,产后情绪和心理支持都是非常重要的。产妇可能会经历各种情绪变化,如焦虑、抑郁等。家属可以提供情感上的支持和理解,鼓励产妇表达自己的感受,并帮助她们寻求专业的心理支持。

需要强调的是,剖宫产和阴道分娩都是目前的主要分娩方式,每个孕妇的情况都不一样。家属应与医生进行充分的沟通和讨论,了解孕妇的具体情况,根据孕妇的情况制定最合适的分娩方案,以确保母婴的安全和健康。

总结起来,剖宫产是一种在特定情况下必要的分娩方式而不是常规的分娩方式,因此,需要结合孕妇的基本情况及早期的检查情况,在专业医师充分评估后,制定最合适的分娩方案,以确保母婴的安全和健康。

(上接第77页)

肾结石手术之后,患者要获得护理人员与家属的安慰,此时就要多慰问患者,为患者提供良好的术后恢复环境。在术后护理过程中,应当重视饮食护理。如果患者的肛门未排气,就不能吃东西,以静脉注射方式补充身体营养。待至肛门排气后,再过渡到流食、普食。术后6小时患者都要去枕平卧,当患者处于麻醉苏醒期,则要采取平卧位姿势,并且将头部偏向一侧,以免误吸所致窒息。护理人员还要观察患者的血压、脉搏、呼吸、体温等体征变化,了解手术切口渗血情况、引流管通畅度。当患者的尿液颜色变深,脉搏加快、血压下降,则表示患者存在活动性出血,必须尽早干预和处理。

• 78 •

肾结石的预防措施有哪些?

预防肾结石最好的办法就是每天大量喝水,但是在喝水时不要用水、咖啡等饮品代替,而是喝纯净水、白开水。除过喝水以外,患者也要注重体育运动锻炼,可以选择打太极拳、散步、跳绳等方式,积极预防肾结石。肾结石患者可以选择黄连、蒲公英、金银花草药泡茶饮用,有效预防肾结石症状。中草药饮品可以改善结石情况,调节身体机理平衡,溶石、利尿、抑菌功效显著。

总之,肾结石成为临床常见疾病,大家要认识到疾病的危害性,养成良好的饮食习惯、生活习惯,多喝水、多锻炼,才可以降低肾结石的发病率,保障自身康健。