

文/姚梓婷
图/受访者提供

痛痛痛!

炎热的天气下,出汗多、水分补充不足,一些疾病便会悄悄盯上大家,泌尿结石就是其中一种。当您突然感到来势汹汹的腰痛时,就要当心体内“疯狂的石头”了。笔者近日从广东医科大学附属东莞第一医院、东莞市南城医院、东莞市人民医院等多家医院获悉,入夏后泌尿系结石发病率明显增加。

夏季泌尿系统结石高发 医生提醒及时补水加强预防

水分丢失多 夏季是泌尿结石高发季

15岁的小陈喜欢运动,夏天出一身汗,再来一瓶“快乐水”,简直不要太美好。几天前,小陈和好朋友相约到离家附近的篮球场打球。半场球过去,出了一身汗的他畅饮了一瓶碳酸饮料。下半场球还没打完,小陈突然感觉左上腹和腰部疼痛,随后剧痛难忍,没几分钟就蜷缩到了地上,面色苍白。同学见状立即送小陈到广东医科大学附属东莞第一医院就诊,经检查确诊为急性左侧输尿管结石。

“自入夏以来,医院泌尿系结石患者明显增多,7月份泌尿系结石患者较3月份增加了50%。”该院泌尿外科主任医师董传江介绍,夏天闷热,经皮肤和呼吸道丢失的水分更多,通过尿液排出的水分相对减少,从而导致尿液浓缩,结石易形成。再加上小陈喜欢喝碳酸饮料,其中的碳酸盐和磷酸盐,易与人体内的钙离子结合,长期大量饮用更易让结石形成。“临床上,大部分泌尿系结石患者是因疼痛来就诊的。”董传江强调,90%的泌尿系结石都是从肾脏生成的,肾脏结石只要不引起梗阻,大多没有症状;部分患者

会隐隐约约感觉腰部不舒服;还有一部分患者会出现血尿;肾脏部位的结石一旦掉到输尿管,就称之为输尿管结石,输尿管结石是最常见的泌尿系结石,会表现为腰部绞痛。还有10%的泌尿系结石是膀胱生成的,大部分是老年男性前列腺增生后原发在膀胱的石头,没有特殊症状,部分表现为尿血、排尿中断和排尿疼痛。

“泌尿系结石引起的肾绞痛是非常痛苦的,严重时患者甚至想头撞墙,医院有时候一天能接诊数名急性肾绞痛发作的患者。”为此,董传江提醒大家,夏季到来,一定要多喝水,大量饮水可以溶解小的结石结晶,甚至能帮助小结石排出体外。要坚持多喝水,保证充足尿量。

同时,董传江提醒,除了腰痛和血尿这些感受到或看得见的症状外,无症状的并发症其实更严重,肾结石的长期梗阻导致患侧肾功能逐步丧失,严重时可能导致肾功能丧失、癌变甚至感染性休克等危及生命的严重并发症发生。

串、吃小龙虾,多是动物蛋白高、嘌呤高的食材,再配上啤酒,容易导致尿酸增高,诱发结石。这也是泌尿系结石中尿酸结石居首位的重要原因,而且患者多以中青年为主。

在夏季,除了尿酸结石增多外,草酸结石也不在少数。这与市民喜欢在夏天喝碳酸饮料或含有过多矿物质、糖分的饮品有关,高糖分的碳酸饮料和富含草酸的咖啡,都会促进尿液游离钙的产生,从而使草酸钙晶体更容易生成。

“我们曾接诊过一个极端案例。一个十八九岁的男孩几乎不吃饭不喝水,饿了渴了就喝饮料。等家人把他送到医院时,他因泌尿系结石导致肾功能出现不可逆损伤,全身浮肿、尿不出来。”董传江介绍,后来他和团队把男孩肾中结石全部取了出来,但可惜的是,肾功能无法恢复,男孩今后将终身依赖血液透析。

对于直径6至20毫米的结石,位于肾脏及输尿管较大的石头无法自行排出,可以根据实际情况进行体外冲击波碎石、输尿管软(硬)镜碎石取石,软(硬)镜碎石是经自然腔道的微创手术方式,无切口,不留疤痕,碎石彻底,清石率高,同时极大降低了感染风险。

对于直径大于20毫米的结石,位置在输尿管上段或肾脏时,可选择经皮肾镜碎石的方法进行治疗,这是一种微创手术,只需背部穿刺一个小孔,就能精确打击目标,高效清除结石。

还有一种治疗方式是体外碎石治疗,又称体外冲击波或震波碎石术,这是一种无创非侵入性治疗结石的技术。这种方法比较适合治疗结石引起的尿路梗阻症状,使用体外冲击波碎石可以将结石体积变小,有利于排出,但是体形较胖的患者治疗效果并不佳。

而久坐一族,大部分人习惯性憋尿,会使尿液不断浓缩,对已有肾结石的人群来说,会加重病情,有尿意后应及时排尿,以便于及时排出尿液细菌废物及微小结晶,预防感染。同时,年轻人每年都应该进行一次泌尿系B超检查,尽量做到早发现早治疗。



董传江给患者看诊

结石治法多 根据病情合理选择

“医生,我怕做手术,能不能保守治疗?”很多结石患者惧怕手术,纷纷要求保守治疗。董传江表示,患者需不需要手术治疗,采取哪种手术方法,主要根据结石的大小、位置等具体情况而定。

一般而言,对于直径小于6毫米的结石,大量喝水、适度运动有自行排出的可能,如果无法自行排出,可以服用排石药物促进结石排出,但不是所有直径小于6毫米的结石都适合保守治疗。

预防泌尿系统结石 这些建议请牢记

平时生活中该如何有效预防泌尿系统结石?喝水是最经济有效的方法,每日水的摄入量应维持在使尿液排出量不少于2000毫升的水平,建议在1个小时内慢慢喝完300~400毫升的水,这样白天10个小时的饮水量就足够了。

此外,少吃富含草酸、磷酸和产生嘌呤的食物,如菠菜、香菜、可乐、咖啡、动物内脏和海鲜等。适当运动不仅能促进小结石排泄,还能增加机体免疫力和体内代谢能力,预防结石的形成。

撸串吃啤需节制 或成尿酸结晶诱因

据了解,泌尿系结石是泌尿外科的常见病,我国泌尿系结石发病率为1%~5%,南方地区高达5%~10%,其中广东地区属于结石高发区。

“除了气候因素外,饮食习惯也是泌尿系结石高发的重要原因之一。”董传江解释,许多年轻人有撸串吃宵夜的习惯,撸

东莞供电局:

迎峰度夏进行时 守护每一度清凉

文/余晓玲 顾萱 徐靖琳

今年入夏以来,东莞电网负荷随着炎热天气的持续而大幅攀升,为保障迎峰度夏期间电网安全平稳运行,南方电网广东东莞供电局提前布局谋划,大力推动度夏急需工程投产,加强负荷预测,强化过载设备预警机制,加强关键电力设备的巡视维护,优化电网运行方式,做到科学精准调度,严控电网风险,保障电力安全稳定供应,守护广大市民的每一度清凉。



供电试验研究人员对设备开展预防性试验 吴志彬 摄

B “人防+技防” 为迎峰度夏构筑“双保险”

“系统提示:某10千伏公用电缆分接箱某定值与整定策略不符。”东莞供电局技术人员在电脑上通过智能整定平台开展高温保电保护专业特殊巡检时发现异常情况,仅用5分钟便完成了远程自主修改调试,设备恢复正常运行状态。而另一边,该局运维及用电检查人员正对辖区内重要电力线路及设备进行全面的特巡特维。“经巡视检查,自动化设备终端定值正常,设备运行稳定。”这是东莞供电局开展“线上+线下”高温专项运维日常工作的缩影。

由于天气炎热,用电负荷持续攀升,容易发生台区重、过载情况。东莞供电局通过深入推进“调控一体化”管理模式,智慧台区监测、5G+无人机智能巡检、发电车“无感”接入装置等系列举措,实现对电力设备进行远方巡视、远方操作、远程运维等功能,有效支撑供电质量类问题管控和客户服务工作,极大提升客户的“获得电力感”。

同时,该局还对重载配电变压器及低电压台区进行“每日一监控”,完成重载配变和存在低电压风险台区专项治理,进一步提升东莞地区供电质量,保障社会经济和民生用电。

C 高科技赋能智能运维 提升客户“获得电力感”

“有了5G技术,配网线路故障修复时间由原小时级提升至毫秒级,非故障区域复电时间从以前的30分钟缩减到2分钟。”东莞供电局电力调度控制中心助理专责员浩介绍,该局联合中国电信打造了基于多站合一“5G+MEC”网络的配网差动保护项目,试点的10千伏配网终端之间20毫秒内可完成线路故障信息实时交互及故障隔离自愈,在迎峰度夏用电高峰期极大提升了客户的“获得电力感”。

负荷高峰期,东莞供电局强化对设备、线路的巡视维护力度,利用无人机搭载红外测温仪,同时拍摄热成像与可见光影像。通过无人机智能巡检,可对设备进行测温,检查线路有无过热等异常情况,保障电力设备在最佳状态下运行。

此外,今年,为打通低压分支线路负荷监测的“最后一公里”,东莞供电局完成了低压透明化管理系统迭代升级。该系统通过采集低压出线电流和低压客户信息,优化系统设计逻辑,扫清低压监控盲区,提升“低压出线负荷管理”实用性及“低压停电感知”精准度,强化源端管控。有了该系统的支持,供电部门可更有针对性、更快速、更及时地处理分路开关跳闸问题,为今年迎峰度夏保供电工作提供可靠的数据支撑。

A 多片区再添电力引擎 强电网保障稳定运行

今年,东莞供电局加快电网工程建设步伐,提升电网供电能力,为经济社会发展提供坚实保障。截至8月初,该局累计已投产110千伏及以上输变电工程10项、10千伏配网工程729项,为迎峰度夏期间安全稳定用电提供了重要保障。

此外,为应对今年迎峰度夏期间高峰用电需求,东莞供电局未雨绸缪,全力推进高峰负荷急需项目顺利投产,切实保障迎峰度夏期间居民用电需求。以110千伏枫树坳变电站配套配网工程为例,其投产可有效发挥该变电站的供电效用,进一步完善桥头镇片区网架,改善东莞东部片区居民用电质量。据统计,东莞供电局今年已经完成投产高峰负荷急需项目471项,完成率100%,全力解决电网网架薄弱、配电网线路及台区低电压、过载等问题。

强电网、快复电是保障市民清凉度夏的重要支撑。据东莞供电局电力调度控制中心主网继电保护专责陈仕宜介绍,为有效化解东莞电网重要供电枢纽站存在的基准风险,该局对500千伏东莞站投运220千伏备用投装置,并开创了“手分开关不闭锁备用投代替保护跳闸的传动方法”,不仅有效化解电网运行风险,其双重化配置使该片区电网的运行可靠性更高,更好地保障市民夏季可靠用电。



供电检修人员对变电站设备进行全面检查,消除隐患,确保设备健康运行 秦康 摄



供电人员开展全面夜巡,监测设备状态 刘锦波 摄



供电人员使用5G无人机对线路进行智能巡检 徐靖琳 摄



供电试验研究人员通过测试仪器掌握设备各项“体检”指标 吴志彬 摄