

尿路长了结石,该咋办?

现在很多人容易患上尿路结石,但是很多人并不知道尿路结石到底是什么。有些人甚至会说,尿路结石是因为淘米时没有把米里面的小石子筛选出来,导致小石子吃进了胃里,而引起的结石。其实尿路结石和小石子完全没有关系,尿路结石是因为人体在代谢过程中,体内的血液中某些物质过高,经过肾脏而析出来的结晶。尿路结石与其他慢性病不同,尿路结石是比较容易治疗的。但是不重视的话,尿路结石很可能会堵塞尿道,严重的还会引起肾功能衰竭。

石、服用药物(如头孢曲松、磺胺类药物、利尿药、泻药等)。

3、尿路因素:主要表现在尿路的梗阻如前列腺增生可致尿路通畅度下降,残余尿量增加,膀胱结石生成的机会大,另外输尿管先天性狭窄致肾盂积水易成结石。

平时我们怎样能发现尿路结石?其实发现结石,也很简单。一般来说,体检常见的泌尿系彩超就可以发现一部分泌尿系结石了,而对于结石风险较高,需要定期筛查的人群,想要准确排除无症状结石风险,还可以采用平扫CT。

常见的检查方法有以下三种:1、尿常规提示:血尿;2、泌尿系B超:结石大小、位置、肾积水情况等;3、泌尿系CT:有些急性肾、输尿管结石病人,腹部肠胀气明显,B超很难看见结石,CT就会很明确地发现有结石、肿瘤。

尿路结石如何治疗?一些患者发现无症状结石后,会咨询医生,既然自己目前没有腰痛等症状,是不是说明结石比较小,不用去治疗?答案自然是肯定的。同时,也有患者闻“石”色变,马上紧张起来,一定要求医生用最先进的办法去治疗。其实,无症状结石的治疗方式要根据结石大小与位置来决定。

尿路结石的治疗方法多样,包括药物治疗、体外冲击波碎石、经皮肾镜碎石取石术、输尿管镜碎石取石术等。治疗方法的选择取决于结石的大小、位置以及是否存在其他的并发症。例如,体外冲击波碎石适用于直径小于1.5-2.0cm的肾结石和输尿管上段结石,而经皮肾镜碎石取石术则适用于肾结石和输尿管上段结石,尤其是治疗体积较大或复杂结石。

预防尿路结石的关键在于改变不良的生活习惯和饮食结构。医生建议日常多喝水,补充身体水分,多吃新鲜的水果蔬菜,适当进行运动,帮助结石的排出。对于已经患有尿路结石的患者,医生可能会根据结石的类型给予不同的饮食指导,以减少结石的复发。

尿路结石是一种常见的泌尿系统疾病,大家对其症状、形成原因、诊断方法、治疗方法和预防措施都应有所了解。如果您怀疑自己或身边的人患有尿路结石,请及时就医并接受专业的诊断和治疗。在日常生活中,大家也应采用科学的预防方法,让自己的身体更加健康,远离尿路结石的困扰。

让我们一起行动起来,守护尿路健康,享受美好生活!(安徽省桐城市人民医院泌尿外科 丁莉萍)

呵护胃健康——如何正确护理慢性胃炎?

不好,工作效率降低,对很多事情都失去了兴趣。

3、慢性胃炎的病因

(1)幽门螺旋杆菌、病毒或其他毒素。多见于急性胃炎,胃黏膜病变持续时间长了,就会慢慢发展成慢性浅表性胃炎,这与幽门螺旋杆菌感染有关;

(2)饮食不规律、过冷、过热、暴饮暴食、吃辣等对胃黏膜有刺激作用;

(3)长期服用消炎药,如阿奇霉素、呋喃唑酮等,对胃黏膜有一定的损伤作用;

(4)长期吸烟,有害的尼古丁对胃黏膜有刺激作用,导致胃酸分泌增多;

(5)长时间喝酒,酒精会引起胃黏膜充血、水肿,甚至糜烂,使胃黏膜出现慢性炎症;

(6)急性胃炎得不到及时有效治疗,发展为慢性胃炎;

(7)过度忧虑、过度劳累等心理因素都会影响神经功能,比如人在生气的时候就会有胃部疼痛的感觉,导致胃壁血管痉挛收缩,形成缺血区,从而引起胃腺的分泌异常,长时间持续下去就会发展成慢性胃炎。

4、如何护理慢性胃炎

4.1生活护理

(1)注意休息:要有充足的睡眠,不能熬夜,也不能过劳,充足的睡眠可以帮助身体恢复,提高免疫力。

(2)适量运动:可以做做一些运动,比如散步、瑜伽、太极拳等,帮助肠胃蠕动,增强体质。吃完饭尽量不要马上锻炼,否则会导致胃不舒服。

(3)戒烟限酒:吸烟、饮酒过多会损伤胃黏膜,加重胃炎的症状,应该尽可能地戒烟和限制饮酒。

4.2日常饮食护理

(1)定时定量

病人一定要坚持定时定量饮食,保证规律用餐,建议每天三餐可以定时、定点,根据需要可以增加餐次,但是不能暴饮暴食。同时,晚饭吃得越早越好,吃过晚饭后别躺着,可以多走几步,哪怕在房间溜达几步都可以。

(2)饮食清淡易消化

为了减轻胃的负担,病人在饮食上要选择清淡

易消化的食物,而且应多吃一些易消化的食物,比如小米粥、面条等,但不能总吃。

(3)食物多样化

在平时饮食中应注意食物种类多样,保证摄取充足的营养,多吃新鲜的蔬菜水果,如番茄、黄瓜、橙子、苹果等。除此之外,还可以多吃一些鸡蛋、牛奶、鱼肉等优质蛋白质。

(4)不要吃刺激的东西

在饮食方面,病人要尽量避免吃火锅、麻辣烫等刺激性食物,这些食物对胃黏膜有刺激作用,会使炎症加重,对恢复不利。

(5)不要吃腌制食品

腌制食品含有害物质,如亚硝酸盐,会对胃黏膜造成损伤。所以,病人应该尽量不要吃腊肉、腌鱼等腌制食物,而且腌制过的食物含盐量很高,会加快胃黏膜的收缩。

(6)低盐和低脂肪饮食

为了减轻胃的负担,病人应该选择低盐、低脂肪的饮食,一天的食盐摄入量不能超过6克,同时尽量避免食用脂肪和胆固醇含量高的食品,如脂肪、动物内脏等。

(7)多吃一些对脾胃有好处的食物

如藕粉、山药羹、红枣等都是健脾养胃的食物,可以帮助调理脾胃功能,促进胃黏膜的修复。

(8)注重饮食卫生

在选择食物的过程中一定要注意卫生,不要吃变质的食物,煮食前要把食物洗净。而且患病期间尽量不要饮用生水,否则会导致细菌和病毒的感染风险加大。

4.3保持良好的心态

在平时生活中要注意保持良好的心态,过于紧张、过度劳累可能会导致幽门括约肌功能紊乱,引起胆汁反流,出现慢性胃炎,所以要学会调节自己的情绪,让自己的心情保持愉悦。

总结:慢性胃炎的病发,经常与我们生活中的一些不良习惯息息相关,所以在护理中要注意养成良好的生活和饮食习惯,保持心情愉悦,促进疾病的恢复。

(霍山县中医院 宋勤群)

大脑内的“不定时炸弹”——颅内动脉瘤

颅内动脉瘤是脑动脉壁的局限性异常扩大造成的动脉壁瘤状突出,常发生在脑底动脉环及其主要分支上,这是一种严重的神经系统疾病,因其突然破裂可能导致残疾或死亡,而被形象地称为大脑内的“不定时炸弹”。尽管不是肿瘤,但颅内动脉瘤的破裂风险极高,可能导致蛛网膜下腔出血,严重危害患者生命。因此,提高对该疾病的认识,做到早发现、早诊断、早治疗至关重要。您对此颗大脑内的“不定时炸弹”有多少了解呢?

您知道哪些人群更易患颅内动脉瘤呢?

一是家族遗传史的人群:如果家族中有人患有颅内动脉瘤,那么其他家族成员患病风险相对较高,因为遗传因素在脑动脉瘤的发生发展中起到重要作用;二是高血压患者:长期高血压会使脑血管壁承受较大的压力,容易导致血管壁损伤和变薄,从而增加颅内动脉瘤形成的风险;三是中老年人:颅内动脉瘤在40至60岁之间的人群中最为常见,随着年龄增长,发生风险增加,因为中老年人的脑血管经常会发生硬化,血管的弹性减低,很容易导致颅内动脉瘤;四是长期熬夜、精神压力大的人群:不良的生活作息和高压工作状态会影响人体的内分泌和免疫系统,可能导致血压波动、血管收缩功能异常,进而增加颅内动脉瘤的发生可能;五是吸烟酗酒者:吸烟酗酒会导致血压升高,增加血液粘稠度,使脑血管受到损伤,容易诱发颅内动脉瘤的风险;六是特定疾病患者:如先天性结缔组织发育不全综合征、马凡综合

征、常染色体显性多囊肾病、神经纤维瘤I型等患者,以及动脉硬化、糖尿病、高血脂等慢性病患者,也可能因血管壁结构异常或血管损伤而增加患颅内动脉瘤的风险;七是高强度体力劳动者及头部创伤者:高强度体力劳动者在工作中可能面临头部外伤的风险,头部外伤可能损伤脑血管,增加颅内动脉瘤的形成几率,同时,颅脑动脉损伤人群由于血管壁修复不完善或受到直接损伤,也容易引起动脉管壁薄弱,增加脑动脉瘤的风险。此外,女性患颅内动脉瘤的风险略高于男性,尤其是在绝经后,由于雌激素水平的下降,血管壁的弹性也可能减弱。对于存在上述高危因素的人群,建议定期进行健康检查,以便及时发现并治疗颅内动脉瘤。

您是不是很好奇:颅内动脉瘤能不能预防呢?

颅内动脉瘤的危害性极高,一旦动脉瘤破裂,会导致蛛网膜下腔出血,这是一种严重的脑出血类型。那么,颅内动脉瘤到底能不能预防呢?虽然预防颅内动脉瘤很难,但大家可以从以下几个方面着手,能够有效降低颅内动脉瘤的发生风险:

第一要养成合理的生活习惯:经常进行适当的运动,如慢跑、游泳等,这些运动有助于促进大脑血液循环,降低颅内动脉瘤的发生风险;注意劳逸结合,避免长期熬夜和不良的生活习惯,保持规律的生活作息。第二要保持健康的饮食习惯:选择低脂、低盐、高维生素、高蛋白的食物,如猕猴桃、橙子、苹果、芹菜、西兰花、虾仁等;避免长期食用炸鸡、蛋糕等高

脂、高糖食物,以及油炸、烧烤等不健康食物,以减少血液粘稠度,预防颅内动脉瘤。第三要控制基础疾病:对于高血压患者,需要遵医嘱服用降压药,维持血压平稳,这是预防颅内动脉瘤破裂的重要措施;糖尿病患者也应控制好血糖水平,避免血糖波动对血管造成损害。第四要戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加颅内动脉瘤的发生风险,因此应尽量早戒烟限酒。第五要定期进行脑部检查:对于有家族史或高危因素的人群,如长期高血压、糖尿病等,应定期进行脑部检查,如头颅CT、MRI或脑血管造影等,以便提前发现颅内动脉瘤并进行治疗。第六要注意避免头部损伤:车祸、摔伤等各种原因引起的头部损伤可能引发创伤性动脉瘤,因此应尽量避免受伤。第七要保持心理健康:心理健康问题如焦虑、抑郁等也可能增加颅内动脉瘤的风险,因此应保持乐观的心态和良好的精神状态。

但请注意,以上这些措施并不能完全保证预防颅内动脉瘤的发生,如有剧烈头痛、视力障碍、意识障碍以及颈部僵硬等任何不适或疑虑,应及时就医并进行相关检查,以排除颅内动脉瘤的可能性。

目前,对于颅内动脉瘤的诊断主要依赖于影像学检查,如CT血管成像(CTA)、磁共振血管成像(MRA)以及全脑血管造影术(DSA)等。这些检查方法能够帮助医生准确地定位动脉瘤的位置、大小和形态,从而制定合适的治疗方案。

(安徽省桐城市人民医院神经外科 汪昭昭)

宣城市宣州区自然资源和规划局公开出让宣区〔2024〕40-43号肆宗地块国有建设用地使用权公告

宣区自然资源告字〔2025〕1号

经宣城市宣州区人民政府(宣区政复〔2024〕61号、65号)文件批准,决定公开出让宣区〔2024〕40-43号肆宗地块国有建设用地使用权。本次公开出让的肆宗地块均以现状土地条件为准交付。现将有关事项公告如下:

一、公开出让地块的基本情况和规划指标概况(表格见下)

二、竞买人资格、条件

中华人民共和国境内外的法人、非法人组织、自然人(国家法律法规另有规定的除外),均可报名参加竞买。申请人可以单独申请,也可联合申请。有意竞买者,通过宣城市公共资源交易中心网(http://ggzyjy.xuancheng.gov.cn)下载出让文本,在线提出竞买申请。竞买人的资格审查按自然资源部印发的《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》执行。

三、公开出让方式

申请人可于2025年1月7日至2025年2月5日,通过宣城市公共资源交易中心网(http://ggzyjy.xuancheng.gov.cn)获取公开出让文件和提交书面申请,并按规定交纳竞买保证金,经审核后,方可取得竞买资格。竞买保证金到账的截止时间为2025年2月5日17:00时(挂牌顺延)。本次公开出让地块的出让方

式为:取得竞买资格的申请人超过3人(含3人)以上的,将公开拍卖该宗国有建设用地使用权。不足3人的,采取挂牌方式出让,同时竞买申请及竞买保证金的到账时间将顺延至2025年2月17日16:00时。挂牌截止时有竞买人表示愿意继续竞价的,转入现场竞价。具体的公开出让方式,将于2025年2月5日17:00时前由宣城市宣州区自然资源和规划局告知取得竞买资格的申请人。

本次公开出让的肆宗地块均设有底价,采用增价方式竞价,按照价高者得的原则确定竞得人。

四、报名方式

出让地块采用网上报名,系统支持皖事通或CA认证,申请人先通过皖事通注册账号或办理CA,然后提出竞买申请,所需资料均以扫描件方式在线完成。待竞买申请审核通过后,系统将自动生成竞买资格确认书,请竞买人自行打印。如有疑问,可致电0563-2616639或0563-3010061进行咨询。

网上报名具体步骤为:登录宣城市公共资源交易中心网(http://ggzyjy.xuancheng.gov.cn)-土地矿权板块-选择需参与

竞买的项目-点击项目交易公告最下方“我要竞买”-完成皖事通(安徽政务服务网统一认证中心)企业注册账号(填写基本信息并上传扫描件)-登录账号(或刷新当前电脑页面)-选择需参与竞买的项目-上传竞买申请资料-竞买申请审核通过后打印竞买资格确认书。

五、公开出让的时间和地点

公开拍卖时间:2025年2月6日16:00时

公开挂牌日期:2025年2月6日至2025年2月18日

挂牌时间:上午8:00-11:30,下午3:00-5:30

挂牌申请截止:2025年2月17日16:00时

挂牌截止时间:2025年2月18日16:00时

拍卖、挂牌地点:宣州区公共资源交易中心(宣城市政务服务中心四楼开标室)

六、其他需要公告事项

(一)竞买不成,竞买保证金于本次出让活动结束后五日内全额退还(不计息);

(二)竞得人应于《成交确认书》签订后10个工作日内签订出让合同;

(三)成交后,竞得人必须按照规定要求进行项目建设。

七、联系方式和保证金账号

联系电话:0563-2717566 安徽金马拍卖有限公司

0563-2020577 宣城市宣州区自然资源和规划局

0563-3010061 宣城市宣州区公共资源交易中心

户名:宣城市宣州区公共资源交易中心

开户行:中国农业银行股份有限公司宣城敬亭支行

账号:12070101040016918

开户行:中国银行宣城市分行

账号:175219204434

开户行:中国建设银行股份有限公司宣城鳌峰支行

账号:34001756108059598888

开户行:徽商银行宣城梅园路支行

账号:520985398641000002

监督电话:0563-2020577

特此公告

宣城市宣州区自然资源和规划局

2025年1月7日

地块编号	地块位置	出让面积(平方米)	产业类型	土地用途及出让年限	规划设计条件及要求					竞买保证金(万元)	起始价(万元)	备注		
					容积率	建筑密度	绿地率	投资强度(万元/亩)	行政办公及生活设施用地所占比例				亩均税收(万元/亩)	单位能耗增加值(万元/吨标煤)
宣区〔2024〕40号地块	水东镇	24741	新能源设备制造	工业用地30年	≥1.2	≥40%	≤15%	≥150	≤7%	/	/	167	334	出让合同签订后1个月内缴齐出让金
宣区〔2024〕41号地块	狸桥镇	5686	/	供气用地50年	≤0.5	≤30%	≥5%	/	/	/	/	78	155	出让合同签订后1个月内缴齐出让金
宣区〔2024〕42号地块	狸桥镇	69541	标准化厂房	工业用地20年	≥1.2	≥40%	≤15%	≥200	≤7%	15	5.5	355	710	出让合同签订后1个月内缴齐50%出让金,其余出让金在半年内全部缴齐
宣区〔2024〕43号地块	向阳街道	13185	电气机械和器材制造业	工业用地50年	≥1.2	≥40%	≤15%	≥150	≤7%	/	/	178	356	出让合同签订后1个月内缴齐出让金