



天热结石易发作 哪些食物要少吃

“天气逐渐热了,身体里的结石又开始蠢蠢欲动。”在患者中有这样一种说法:结石是热天的病。真的是这样吗?在诊疗中我们发现,温度比较高的季节,如果人体出汗多、喝水少,的确容易引起结石疼痛发作,而且一些食物摄入过多也是结石形成的重要原因。结合门诊中患者关心的有关泌尿系结石的典型问题,与大家交流如何应对结石带来的困扰。另外,五一假期外出游玩时,大家一定记得多喝水,预防突如其来的结石痛。

B超能不能确诊

泌尿系结石又叫泌尿系结石或尿石症,是泌尿系的常见病。这类结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位,但以肾结石和输尿管结石最为常见。

其中,肾结石和输尿管结石的典型症状均表现为肾绞痛与血尿。在结石引起绞痛发作以前,患者是没有任何感觉的,直到由于某种诱因出现,如剧烈运动、劳动、长途乘车等,就会突然表现为一侧腰部剧烈绞痛并向小腹及会阴部放射,可伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿。膀胱结石的主要表现则是排尿中断和排尿疼痛

不同类型结石有何忌口

经研究表明,肾结石、尿道结石均与人的代谢性疾病、饮食习惯等息息相关,不同性质结石的形成与患者长年累月过量摄入某一类食物密切相关,在饮食上也有注意事项。

泌尿系结石按照性质不同,主要有以下几种。

草酸钙结石 这种结石占人体全部结石的80%以上。由于雄性激素可促进草酸钙形成,因此发病多见于男性青壮年。患者日常需少吃富含草酸的食物,包括菠菜、香菜、芹菜、青椒、西兰花等蔬菜,以及草莓、葡萄等水果,同时适当控制饮用浓茶和限制维生素C的补充。

磷酸钙和磷酸镁铵结石 约占人体全部结石的5%-10%,多是感染后形成的结石。患者应控制尿路感染,饮食上宜低磷

感。尿道结石表现为排尿困难、点滴状排尿、排尿疼痛等。

怀疑得了泌尿系结石,患者需要做什么检查呢?

诊断泌尿系结石最常用的方法是B超检查,可以发现0.3毫米以上的结石。技术熟练的医务人员,利用B超检查泌尿系的结石更为直观、方便,且对患者无创伤。X线腹部平片可以看到大部分的泌尿系阳性结石,但看不到阴性结石(即X线可以穿透的结石,多见于尿酸结石)。相较而言,CT的诊断结果准确率最高,阴性结石一般需要做CT检查才能够准确判断它的具体部位及大小。

酸钙饮食,同时宜多食酸性食物,少进食奶制品和富含磷的柠檬汁、可乐、咖啡。

尿酸结石 这种结石占人体全部结石的5%-10%,近年来发病率逐年上升,与现代人摄入过量的肉类和脂肪有关,男性多见。患者应少吃嘌呤成分高的食品,如动物内脏、海鲜、牛羊肉、蘑菇等。

胱氨酸结石 较少见,占人体全部结石的3%。此类结石多是与过多食用富含氨基酸的食物有关,如肉类、奶类、蛋类、花生等。

总的来看,泌尿系结石大多因草酸摄入过多,在泌尿道排出时与钙结合形成草酸钙沉积形成。防治泌尿系结石的关键是减少摄入含草酸多的食物,或在食用前用沸水焯一下,以减少草酸含量。

常有患者来询问,身体里的结石如果不疼,还要管吗?医生的观点是:病不能“养”,早晚有一天它会暴露出问题,严重的情况还会促使肿瘤形成。

肾结石和输尿管结石作为异物长期存在于肾脏和输尿管中,不仅会引起感染,还可能摩擦肾黏膜引起血尿,引起泌尿系统梗阻,导致肾积水,甚至使肾功能完全丧失。另外,临床已经证实,结石的长期慢性刺激还有并发肾脏肿瘤的可能。

膀胱结石如果不积极治疗,首先

体外冲击波碎石术是治疗泌尿系结石的常规方法之一,是一种非接触性、非侵入性治疗的技术。其治疗原理是利用冲击波在体外将肾及输尿管的结石粉碎成粉末状,再随尿液自然排出体外。有患者看到“冲击波碎石”这几个字,担心这种手术会对身体造成损伤。事实上,能击碎结石的冲击波的确会对肾脏有损伤,但是这种损伤是可逆的。

冲击波的能量作用于周围组织、器官、血管等,可引起疼痛、出血等症状,对于凝血机制正常的患者一般损伤较小,2-3天后症状即可消失,不会留下后遗症。但是,体外碎石前必须得完善相关检查,对于凝血功能异常、严重感染的患者禁止体外碎石,以防出现严重并发症。可以接受这种治疗方法的患者,如果重复治疗2-3次后仍不见效,

做了手术,结石是否复发与通过什么方法将其去除没有关系。任何类型的泌尿系结石,治疗后的复发都是一个常见问题。一般在无预防的情况下,5年内结石复发率高达50%,10年内复发率可达80%。所以,结石治疗后的定期复查非常重要,即使没有任何不适,也建议每3-6个月到门诊复查一次。

泌尿系结石发病多在夏天,天气热出汗多,饮水少、饮水不规律的确是结石发病的主要原因。如果不能及时补充水分,小便浓缩,尿液中的结晶就容易积聚形成结石。饮水减少

不疼的结石要不要管

是结石可能进一步增大,使得排出更加困难;其次是容易增加泌尿系感染的几率,严重者因结石长期慢性刺激可导致膀胱肿瘤。

那结石可以自行排出吗?

正常成人的输尿管直径大约在6毫米,所以直径在6毫米以下的结石自行排出可能性大,通过多喝水、多运动、口服排石药物等,也可促进结石排出。而且,结石位置越低,排出时间越短。常见的排石药物主要是中成药,如金钱草颗粒、排石颗粒、肾

体外冲击波碎石术会伤肾吗

就应改用其他方法,如手术治疗。从结石本身考虑,大于1厘米的输尿管结石、大于2厘米的肾结石,不宜选择体外冲击波碎石术。因为此类结石被粉碎后容易形成“石阶”,阻塞肾脏和输尿管,导致后续处理更复杂,还会增加手术难度。此外,鹿角状和生薑状的结石也不宜采用此法。

具体来说,以下人群不能采用体外冲击波碎石。

有尿路梗阻者:因碎石后结石无法排出,且容易堆积而加重梗阻,故解除梗阻前不能应用此法治疗;

不能治愈的出血性疾病患者:因碎石过程中不可避免地会造成尿路的微小损伤,若已有出血性疾病,可能形成大的出血及出血不止;

肾功能不全者:冲击波碎石可引起肾内微小出血、血肿及水肿,如肾

如何预防治疗后复发

还会导致一些“潜伏”在肾脏的结石

脱落到狭窄的输尿管里,患者感到疼痛才知道自己长了结石。预防结石复发,一是保证每天摄入足够的水分,保持尿量在2000-3000毫升/天,二是可以根据结石的成分调节饮食结构。比如前面提到的,尿酸结石应采用低嘌呤饮食,胱氨酸结石应采用低蛋氨酸饮食,磷酸盐结石应采用低钙、低磷饮食,含钙肾结石宜避免高钙(不加控制摄入富含钙的食物及不必要的额外补钙)、高盐、高蛋白、高动物蛋白、高动物脂肪及高糖饮食。

石通颗粒等,是通过药物利尿及促进输尿管蠕动来实现,也有部分西药有一定的排石作用,如速尿片可通过利尿作用排石;山莨菪碱片可以扩张输尿管;坦索罗辛胶囊可以增强输尿管蠕动。但不是有人理解的将结石溶解排出。如果吃了1个月的排石药仍不见效,最好换个方法试试,以防长期吃药有损肾脏功能。

对于直径大于6毫米的结石,想通过药物排石是很困难的,必要时需借助手术来实现。

功能不全又需多次碎石治疗,则容易加重肾功能损害等。

体外冲击波碎石术与输尿管软镜碎石术、腹腔镜切开取石术、PCNL(经皮肾镜碎石术)、微通道经皮肾镜取石术等,共同构成了泌尿系结石病的现代治疗体系。其中,输尿管软镜主要用于直径小于2厘米的输尿管上段结石、肾结石及其他碎石方式困难的结石;腹腔镜下切开取石适用于结石过大或输尿管过细不能用输尿管镜碎石的患者;PCNL适用于直径大于2.5厘米的肾结石,尤其是铸形结石和鹿角形结石,以及复杂肾结石、有症状的肾盏憩室结石等;微通道经皮肾镜取石术,俗称“打洞取石”,是在PCNL基础上的创新术式,具有安全可视、创口微小、治疗便捷、取石彻底等特点,但对于设备要求较高。

长期以来,人们认为泌尿系结石患者要限制钙的摄入,因此一些患者甚至都不敢喝牛奶。因为对泌尿系结石的分析表明,结石中有80%是钙质。但近年来的研究结论刚好相反:增加钙的摄入可以减少泌尿系结石的危险性。

其实,生活中很多人的膳食钙摄入都是不足的,不用过分控制钙的摄入。况且钙在消化道内可与草酸形成草酸钙,进而减少草酸的吸收,这在一定程度上也可以减少泌尿系结石的发生。但要注意,不能过量补钙,请遵医嘱。(据《北京日报》)

中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司对江西省安福地区安福县坵上林场等10户债权资产的处置公告

债务人企业名称:安福县坵上林场等10户
所在地:吉安地区安福县 债权总额:10325.97万元
一、资产概况:中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司拥有债权10户,截至2021年1月20日,债权总额10325.97万元,其中贷款本金3345.26万元,利息6980.71万元。贷款方式为保证或抵押贷款,具体情况如下表:

序号	债务人	保证人	贷款本金	利息
1	安福县谷源山林场	安福县林化有限责任公司	807.10	2192.49
2	安福县坵上林场		1007.00	2059.32
3	安福县北华山林场		437.40	628.71
4	安福县发电公司		390.00	421.91
5	安福县陈山林场		130.00	217.66
6	吉安市横龙综合垦殖场		153.60	486.65
7	安福县第二汽车运输公司		157.06	510.10
8	安福县良种场		18.70	32.22
9	安福县柑桔试验站		16.40	46.22
10	安福县武功山林场		228.00	385.43
	合计		3345.26	6980.71

上述债权资产多有抵押、担保或债务人名下还有财产,债务人或担保人具有一定的偿债能力,资产发展前景较好。债务人、保证人具体情况请投资者登录我公司对外网站查询或与我司有关部门接洽查询(<http://www.gwamcc.com>)。

二、交易对象:根据《关于印发<金融资产投资公司资产管理业务管理办法(修订)>的通知》要求(财金[2008]85号),因该10户吉安安福地区债权中存在限制对外公开转让情形,且安福县县政府享有优先购买权,所以交易对象限定为安福县县政府及代表本级人民政府履行出资人职责的机构、部门或者持有国有企业资本安福县的集团公司。

三、交易条件:一次性付款或分期付款。

四、公告发布日期及有效期限:本公告自2021年4月29日发布,公告有效期为20个工作日。

五、处置方式:债权转让。上述债权信息仅供参考,最终以借据、合同、法院判决等有关法律资料为准。

上述债权自本公告发布之日起20个工作日内受理对上述债权资产相关处置的征询和异议,以及有关排斥、阻挠征询或异议以及其他干扰资产处置公告活动的举报。
受理公示事项:联系人:彭先生 章先生
联系电话:0791-86836851 0791-86836836
监察审计部门联系人:陈女士 联系电话:0791-86836778
邮政编码:330006 联系地址:南昌市阳明路106号
中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司

江西莲花农村商业银行股份有限公司关于召开2020年度股东大会的公告

江西莲花农村商业银行股份有限公司(以下简称“莲花农商银行”)定于2021年5月20日召开2020年度股东大会。现将有关事项公告如下:

- 一、会议时间:2021年5月20日上午9:00
- 二、会议地点:莲花县琴亭镇永安南路29号莲花农商银行五楼会议室
- 三、会议内容:审议莲花农商银行2020年度董事会工作报告及2021年工作思路、2020年度监事会工作报告、2020年度财务决算及2021年度财务预算报告、2020年度利润分配方案以及需要审议的其他事项。
- 四、参会事宜:(一)参会人员:凡莲花农商银行的股东均有权出席本次会议。如股东本人不能亲自出席会议的,可以书面委托代理人代为出席和表决,否则视为弃权。(二)登记起止时间:2021年4月29日至5月17日。(三)登记地点:莲花农商银行办公室(四)登记电话:0799-7222227 特此公告!

江西莲花农村商业银行股份有限公司 2021年4月29日

余干县自然资源局国有土地使用权拍卖出让公告(赣国土资网交地[2021]E1010号)

赣国土资网交地[2021]E1010号 2021/4/27

经余干县人民政府批准,余干县自然资源局决定以 拍卖 方式出让1幅)地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求:

宗地编号:	宗地总面积:	宗地坐落:	宗地用途:
DEI201011	9942平方米	余干县杨埠镇原河埠粮管所	其他用途用地
出让年限:	容积率:	建筑密度(%):	
40年	大于0.3且小于或等于0.35		
用途名称:	面积:		
其他用途用地	9942		
投资强度:	保证金:	估价报告备案号:	
万元/公顷	300万元	3605121BA0050	
起始价:	加价幅度:		
594.53万元	2万元		
备注:			
本地块地上建筑物、地上建筑物评估价为128.56万元;买受人除在规定时间内交清土地价款外,还必须向出让方交清地上建筑物补偿款128.56万元。			

- 二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人可以单独申请,也可以联合申请。
- 三、本次国有土地使用权拍卖出让采用增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。
- 四、本次拍卖出让的详细资料和要求,见拍卖出让文件。申请人可于2021年04月27日至2021年05月20日到江西省公共资源交易网获取拍卖出让文件。
- 五、申请人可于2021年04月27日至2021年05月20日到江西省公共资源交易网向我局提交书面申请,交纳竞买保证金的截止时间为2021年05月20日16时00分。经审查,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在2021年05月21日17时00分前确认其竞买资格。
- 六、本次国有土地使用权拍卖活动定于2021年05月21日10时00分在江西省公共资源交易网进行。
- 七、其他需要公告的事项:
- 八、联系方式:联系人:孙先生 联系电话:07933395926

余干县自然资源局

公示

由建华夏建设集团股份有限公司(原江西省园艺城建设集团有限公司)承建的赣州市中心城区2017年易涝点改造工程于2020年05月26日竣工,现与业主(赣州市城市市政工程管理咨询有限公司)办理竣工验收及审计决算工作。所有在该施工项目从事劳务工作,凭项目部签字盖章的劳务费用计算单或清单,于2021年4月26日至2021年5月15日之前来我项目部核实所欠人工,逾期我项目部不予认可。该工程所有劳务工资(含农民工工资)请在30日内拨打我项目部的投诉电话:0791-86538688 建华夏建设集团股份有限公司 赣州市中心城区2017年易涝点改造工程项目部 2021年4月29日