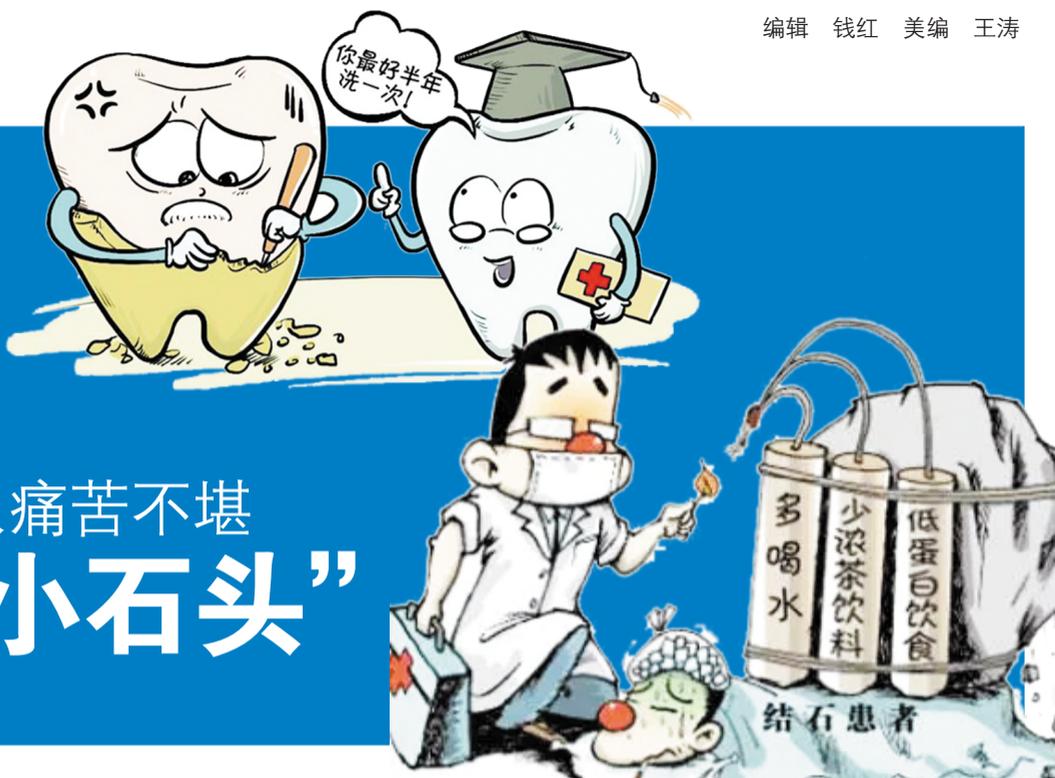


肾结石、痛风石、胰腺结石、牙结石……知道吗,你的身体里可能藏着许多“疯狂小石头”,平日里相安无事,可当“小石头”一旦在体内“活动”起来,那可真是令人痛苦不堪。

这些身体里的“小石头”究竟是怎么长出来的?怎么做才能远离它们,拥有健康体魄?在此,我们特别挑选一些典型病种,介绍其形成原因及预防方法。



平日相安无事“动”起来令人痛苦不堪 身体里的“疯狂小石头”

胰腺结石: 在隐秘角落, 与酒精关系密切

胰腺结石的“家”非常隐秘,藏在胰腺的管道里。胰腺可以分泌胰岛素和胰高血糖素到血液里,调节人体的血糖,还能分泌消化酶到胃肠道里帮助消化食物。

胰腺中一旦出现胰腺结石,就会堵住管道,消化液无法顺畅流出。消化液越积越多,压力越来越高,管道就会“决堤”,此时涌出管道的消化液会将胰腺自身消化,胰腺会发生剧烈的炎症反应,引起强烈的腹痛,这就是胰腺炎。

胰腺结石是怎么产生的?

如同河水里会有泥沙,胰腺分泌的消化液里也会有许多盐类物质,这些盐类物质逐渐沉积、结晶和包裹,就会形成胰腺结石。

胰腺结石的主要成分为碳酸钙,但形成是有条件的。正常人体的胰腺管道宽阔通畅,在消化液的冲刷下,盐类物质并不容易沉积。当胰腺有慢性炎症时,管道会逐渐变形,有的地方会非常狭窄,这就阻碍了上游消化液的流动,让“河水”中的“泥沙”沉积,导致结石逐渐形成。另外,有些基因异常会让消化液的成分发生改变,有助于结石的形成。

如果胰腺结石总是引起肚子疼、胰腺炎,该怎么办?

现在医疗手段发达,可以用体外震波碎石的技术“隔空打击”将其击碎,再通过内镜的方式掏出来。

体外震波碎石是一种非侵入性技术,不用开刀,它是将体外冲击波聚焦于结石,使结石的分子产生激烈震荡,从而击碎体内结石。体外碎石冲击波以水作为介质传播,所以碎石时在能量发生器和病人身体之间会放一个水囊。选择水作为介质的原因是人体的密度和水差不多,在碎石过程中,人体作为介质,高能冲击波穿过人体正常组织不释放能量,只有碰到和人体密度悬殊较大的东西如结石才会释放能量,将结石粉碎。

粉碎后的结石再通过消

化内镜被掏出。如果你做过胃镜,应该更好理解,医生会用像做胃镜一样的方式,在十二指肠找到胰管的开口,再伸出取石器械到胰管中将粉碎结石掏出。

如何防范胰腺结石的出现呢?

其实,约有一半的胰腺结石和长期酗酒有关。长期饮酒会造成胰腺的慢性炎症,因此,最重要的就是远离酒精。遗憾的是,另外一半的胰腺结石还没有找到明确的病因,或许是和基因相关。

痛风石: 溶解它 要有愚公移山精神

痛风石,就是因痛风反复发作引起的“石头”。痛风石又称尿酸结节,是血液中尿酸“过饱和”,尿酸盐以晶体形式从血液中析出,反复沉积于局部组织形成的慢性异物样肉芽肿。

痛风石一般呈类圆形、黄白色,数目和大小不等,小的如芝麻,大的可有鸡蛋大小。除中枢神经系统(尿酸盐晶体不易透过血—脑屏障),几乎所有组织均可形成痛风石。

以关节软骨及其周围软组织多见,如手指、足趾、手腕伸侧鹰嘴滑囊处;还发于外耳,尤以耳轮多见;也可以出现在皮肤、肾脏间质等处。随着痛风反复发作,痛风石逐渐增大,其表面皮肤张力大、局部皮肤透亮菲薄,破溃后可看到白色豆腐渣样结晶(尿酸盐晶体)排出,且经久不愈。

痛风石有何危害?

以骨关节为例,痛风反复发作,尿酸盐晶体反复沉积在骨关节处,由于尿酸盐偏“酸性”,具有一定“腐蚀性”,久而久之,可导致骨质呈虫蚀样、穿凿样破坏,最终影响关节活动,造成关节畸形等不可逆的损伤。

更可怕的是,痛风石还是“沉默的杀手”。它通常在痛风首次发作后的3至10年左右发生,是痛风的“特征性”临床表现,也是“晚期”表现之一,可导致慢性肾功能不全,甚至尿毒症。患者一旦发现痛风石,亟需在医生的指导下严格控制血尿酸,尽早去除痛风

石,避免病情进一步发展。

如何去除痛风石?

痛风石并非一日长成,去除也需要一个长期坚持的过程。这类似愚公移山的过程,需要在医生指导下的药物治疗和患者的自我管理相结合。

对痛风石患者来说,除低嘌呤饮食、戒酒、多喝水、控制体重等生活方式的改善外,血尿酸水平的控制比一般痛风患者更严格。降尿酸治疗目标为血尿酸 $<300\mu\text{mol/L}$ (5mg/dl),直至痛风石完全溶解且关节炎频繁发作症状改善,才可将治疗目标改为一般痛风患者的治疗目标血尿酸 $<360\mu\text{mol/L}$,并长期维持。

痛风石患者如出现局部并发症(如感染、破溃、压迫神经等)或严重影响生活质量时,需要考虑手术辅助治疗。要注意的是,手术治疗后需坚持低嘌呤饮食、多喝水、降尿酸等慢性综合治疗,切勿以为手术切完就万事大吉。

综上,痛风石一旦出现,就提示痛风进入慢性期,需警惕痛风的慢性损害,如痛风性肾病、痛风性肾结石、慢性痛风性关节炎等。但只要加强自我管理,坚持控制血尿酸达标治疗,痛风石就能逐渐溶解,就能“除”。

牙结石: 多检查早去除 半年一场歼灭战

为什么会有口气?照镜子发现牙齿上有黑色、黄色的小石块黏附在牙根上,那是什么东西?那就是牙周炎、口臭的“罪魁祸首”——牙结石。

牙结石有什么危害?

牙结石又称牙石,通常存在于唾液腺开口处的牙齿表面。如下颌前牙的舌侧表面,上颌后牙的颊侧表面和牙齿的颈部,以及口腔黏膜运动不到的牙齿表面等处。牙结石开始是乳白色的软垢,后因逐渐钙化而变硬,呈黄色、棕色或黑色。

牙结石是牙周病发展的一个重要致病因素,造成口臭、牙龈退缩、牙龈红肿出血等症状,在牙齿表面的长期滞留最终会导致牙齿的松动和拔除。牙结石极易滋生细菌,极端情况下可能导致身体重

要器官的细菌感染。

食物、水质与牙结石形成有很大关系,食物的酸碱度越高、水的矿物质浓度越大,牙结石越容易形成。

有了牙结石怎么办?如何预防、去除牙结石?

首先高质量的口腔卫生保持是预防牙结石的第一步。早晚刷牙、饭后漱口,注意正确的口腔清洁方式,有利于防止牙结石在牙齿表面沉积。正确的刷牙方式,可以有效去除菌斑和软垢在牙齿表面的停留,减少牙结石的形成。另外,牙线、齿缝刷、冲牙器的辅助使用,对牙齿和牙齿之间区域的清洁也是必要的补充。

定期的口腔检查同样重要。每半年进行一次口腔健康检查,每年进行2至3次全口洁牙,使牙面、牙颈部经常处于洁净状态。超声波洗牙,是针对性清除牙结石的高效手段,定期清除牙结石,可以预防牙周炎、牙龈炎、龋病等疾病的发生。在治疗的同时,牙齿颈部、邻接面的结石去除后,牙齿也会更加美白。

此外,膳食做到合理营养,粗细搭配。多吃富有维生素的粗纤维食物,如肉、蛋、各种蔬菜和水果,充分咀嚼以利于牙面清洁。少吃甜食及黏性很强的食物,不吃零食。这些好习惯可以减少牙结石的形成。

牙结石的危害如同“温水煮青蛙”,如果长期不在意,便会严重影响口腔健康,导致牙齿过早缺失。因此,我们要养成良好的口腔卫生习惯,对于牙结石做到多检查、早去除,半年一次的洗牙是国际公认的有效方法,每半年对全口的牙齿进行一次“大扫除”,彻底歼灭口腔内的牙结石。

肾结石: 最常见于40岁以上成年人

肾结石,顾名思义,就是肾脏里长出了“石头”。笼统地说,它是指一些晶体物质(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)和有机基质(蛋白、多糖)在肾脏内异常聚积,从而形成的“石头”。

为什么会出肾结石?现代医学已经明确,肾结石不是由某个单纯因素所致。当

家中有人患有肾结石时,家庭其他成员得肾结石的几率也会升高。肥胖、腰围更粗的人,肾结石发生的风险也越高。

肾结石可在任何年龄段出现,最常见于40岁以上的成年人。性别不同,肾结石发病率不同,男女之比大约为2:1。这不仅由男女尿道解剖差异的先决因素决定,男性分泌的雄激素能增加草酸形成,更易促发结石形成。

饮食是影响肾结石的重要因素。大量动物蛋白质、精制糖和低纤维素食品,被认为是目前肾结石发病率上升的原因之一。高蛋白能促进尿钙和草酸的排泄,还能酸化尿液,而这三者都有利于尿酸盐的结晶析出,并形成结石。

近年来,另一种说法也十分流行:熬夜会引发肾结石,这究竟有没有道理?目前尚没有足够的医学证据表明,熬夜会增加得肾结石的几率。此外,无论是熬夜还是睡觉,肾脏一直在持续工作,并不存在所谓的“没有得到足够的休息”。

不过要注意的是,熬夜并不是一个良好的作息习惯。熬夜本身未必导致肾结石风险增加,与熬夜相伴随的各种生活饮食习惯,却是发生肾结石的危险因素。比如,在夏天熬夜的人,很可能会拿烧烤海鲜与啤酒做夜宵,这些食物本身会导致尿酸与嘌呤升高,增加肾脏负担,从而出现肾结石。

如何才能预防肾结石?

最宝贵的建议是,改变生活习惯。具体来说,有意识多喝水。肾脏会过滤多余的水,稀释尿液里各种高浓度的矿物质和无机盐,使它们无法达到结晶的浓度,从而预防结石形成。

钙是结石的重要成分。富含钙质的奶制品、豆奶、豆浆,应该怎么喝呢?医学界给出的答案是,喝牛奶不会更容易得肾结石。从理论上来说,豆奶或豆浆等豆制品,可能增加肾结石风险,这并不是由钙所致,而是其中的草酸盐成分。对已患有肾结石或痛风的人来说,应少喝豆奶或豆浆。

据《文汇报》