

# 有这些习惯 易得肾结石

结石是人体中一类很奇妙的存在,它是人体内无机盐、有机物等物质异常矿化的产物。人体中的很多器官都能产生结石,常见的结石有胆结石、牙结石、肾结石等。其中肾结石是一类没症状时活蹦乱跳、有症状时疼得要命的结石。

## 肾结石是怎么形成的

要想弄明白肾结石是什么,首先得知道肾是怎么工作的。

肾是产生尿液的器官,我们喝下去的水,吃进去的食物里的水,经过消化系统的吸收后进入血液,随着血液循环在全身的流动,这些水有的变成汗、眼泪等被排出去,还有的会带着身体产生的废物来到肾。经过肾的过滤之后,身体需要的营养会再次被吸收,而且确实没用了的废物就会形成尿,最后经过尿道排出去。如果这些废物没有被排出去,而是在肾里堆积起来,就会形成结石。

所以肾结石简单地说,就是尿液里的某些物质,如矿物质、草酸、尿酸等的浓度过高,形成了结晶,这些结晶不断聚集、增大时,就会形成结石。小的结石像沙粒那么大,大的结石甚至能有网球那么大。

## 肾结石发作到底有多痛

某著名演员曾形容肾结石发作时:面如白纸,体如筛糠,跪在地上抽烟,心里开始琢磨遗嘱写啥。

**看结石大小:**微小的肾结石,比如直径小于1厘米的,不一定会疼。

**看结石位置:**如果肾结石长在肾盏、肾盂内,也是没有明显症状的。

只有结石长大了,或者是出现了位置的移动,才可能会刺激肾脏黏膜,或是移动到肾盂口、输尿管处,产生了梗阻,才会出现腰背疼痛的症状,这种疼痛还会影响到侧腹、会阴等部位,而且疼痛非常严重。

对于个头比较大的结石,由于不容易发生移位,所以可能一直长到塞满肾盏、肾盂,都没有症状,然而有朝一日一旦发作,人就会剧痛难忍。

除了疼痛,肾结石还会引起尿频、尿急、尿血的症状,还可能会看到有沙粒或小结石随着尿一起被排出来。排尿的过程中,还会感到尿流堵塞、尿道内刺痛。最严重的肾结石还有可能因为尿道堵塞造成肾积水,或因为尿路黏膜受损引起肾功能减退,最后导致尿毒症,不得不切除肾脏。

## 哪些原因会导致肾结石

### 1. 水分摄入不足

如果你不爱喝水或经常忘记喝水,水分摄入不足,尿液就会减少,尿中的结晶就容易沉积下来,最后形成结石。喝够水才能产生足够多的尿液,从而冲走微小的结晶。

### 2. 饮料代替白开水

饮料中的草酸钙、磷酸盐含量比较高,它们都是最常见的结石成分;另外,啤酒有快速利尿的效果,容易造成人体短时间内脱水。所以,爱喝饮料、啤酒,而喝水少的人更容易得肾结石。建议少喝饮料、啤酒,直接喝水就行。

### 3. 吃得太咸或太甜

吃得太咸,会促使身体排出更多钙元素,这些钙遇到草酸、尿酸,就容易形成肾结石。对于成人来说,每人每日盐的摄入量最好控制在5克以内,少吃火腿、香肠、咸菜、腐乳等含盐量高的食品。而糖也会增加钙的排出,所以也容易导致结石,成年人每人每日添加糖的摄入量最好控制在25克以内。

### 4. 高油、高蛋白食物摄入过多

脂肪会减少肠道中的可结合钙,导致草酸盐的吸收增多,也容易形成结石。成人每人每日食用油控制在25克以内就可以。如果吃得比较油腻,一定记得要多喝水。

此外,高蛋白食物也可能会导

致肾结石,在平时饮食时也要注意方式方法。

说到高蛋白食物,在这里必须给豆腐正一正名。有人认为,豆腐由大豆制成,而大豆中含有嘌呤、钙和草酸,容易形成结石,所以认为吃豆腐会导致结石。但其实,从大豆加工而来的豆腐,其中的草酸含量已经很低了。不仅如此,豆腐中的钙质还能帮助降低结石风险。所以,大家还是可以放心食用豆腐的。

### 5. 吃太多含有草酸的食物

绝大多数肾结石都是含钙结石,比如草酸钙、磷酸钙等。像茶、菠菜、豆类、土豆、芹菜、竹笋、番茄、橘子、李子、葡萄等食物,草酸的含量比较高,易导致结石,食用时要注意方法和食用量。

除了以上饮食习惯的因素外,还有一些疾病,比如甲亢、糖尿病、高血压、痛风等,也可能导致肾结石的产生。有这些疾病的朋友,更要多加注意。

有家族病史的人,以及一些从事特殊职业的人,如流水线工人、司机等,由于工作时久坐不动,不方便排尿,因为特意减少了饮水量,他们也是容易患上肾结石的人群。

总之,为了避免患上肾结石,在日常生活中大家一定要养成良好的生活习惯,多喝水,清淡饮食,保持锻炼。

(科普中国)

## 你做的这10件事正在破坏免疫力

### 1. 睡眠不足

睡眠不足会让您更容易感染病毒或病菌,而且一旦感染,您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够的抗感染细胞和抗体,因为只有在睡眠时,身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

### 2. 焦虑

只要有焦虑的想法,就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害,使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

### 3. 缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D,此外,维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含

有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天,通常每周2—3次,每次在手、脸和胳膊上晒5—15分钟就足够了。在冬天,需要的时间更长一些。

### 4. 蔬菜和水果吃太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞:新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维,有助于降低体内脂肪比例,从而增强免疫反应。

### 5. 高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选择不加糖的低脂奶制品,以及海鲜、鸡肉等瘦肉蛋白,或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外,肥

胖似乎更容易患流感和其他感染,如肺炎。

### 6. 很少户外活动

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

### 7. 吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会,而且,除尼古丁外,电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

### 8. 过量饮酒

只要过量饮酒一次,就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自

我修复能力,从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风

险。最好不喝酒,如果饮酒,女性应

尽量控制在每天一杯,男性应控制

在每天两杯。

### 9. 悲伤

有证据表明,悲伤,尤其是持续很长时间的悲伤,会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月,如果悲伤很深或无法缓解,则可能会持续更长时间。

### 10. 缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病,这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动,这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。

(《北京青年报》杨进刚)

呼吸道疾病  
横行,自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事,快来自查,看看您有没有做过。