

市二院宝丰分院碎石科 为老人解除结石之痛

□记者 牛瑛瑛
通讯员 柴栋梁

本报讯“真是太感谢你们了，送锦旗已经不能表达我的感激之情，回去后我还要将这次的碎石经历放到网上，给你们好好宣传宣传！”12月10日上午，在平顶山市第二人民医院宝丰分院碎石科，家住平顶山市区的王老先生把两面锦旗送到该院碎石科主任包民权手中，“一面送给咱们碎石科，一面送给医院，你们的碎石技术高得很哩！”

今年68岁的王老先生，去年因腰腹部胀痛去医院检查，被诊断为泌尿系结石。随后，他去省医院就诊，经输尿管电子软镜治疗，疼痛暂时消失。然而，今年11月中旬又突然疼了起来。王老先

生疼痛难忍，经过四处打听，得知市二院宝丰分院碎石科的包民权主任已从事碎石工作20余年，在泌尿系结石、体外碎石方面有丰富的操作治疗经验，尤其在处理多发性、复杂性疑难结石方面造诣颇深。11月26日，他在家人的陪伴下来到该院，见到了包民权。通过了解、检查，王老先生被诊断为输尿管多发结石。“共有三块结石，大的有17mm×10mm。”包民权说，鉴于王老先生体内炎症较大，决定先安排其住院，在控制住炎症后再进行体外碎石。

包民权介绍，泌尿系结石属于泌尿系常见的一种疾病，以肾与输尿管结石最常见，随着现代社会工作、生活节奏和运动、饮食习惯等变化，近几年发病率有所上升。肾与输

尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿，在结石引起绞痛发作以前，患者没有任何感觉，由于某种诱因，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，突然出现一侧腰部剧烈的绞痛，并向下腹及会阴部放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、不同程度的血尿，严重时会出现休克。

王老先生住院期间，包民权精心制定碎石方案，“因患者患有前列腺增生，所以存在排尿困难的现象。三块结石又都不小，每次必须将粉碎颗粒的直径控制在1mm以内，且掌握好碎石的排出量，才能不堵塞尿道，进而顺利排出。”包民权说，经过前后6次碎石，终于成功将患者体内三块结石粉碎并顺利排出。

“一般小的泌尿系结石通常可以药物排石，而较大

的结石需要进行体外碎石或者手术治疗。”包民权说，目前新型电磁盘式碎石机，焦点恒定，优化了能量释放的稳定性，不损伤结石周围软组织，不会出现疼痛、血尿的现象，费用少、痛苦小。近年来，市二院宝丰分院碎石科利用电磁盘式碎石机，已为众多泌尿系结石患者解除了痛苦，受到了患者好评。

据了解，为帮助更多的泌尿系结石患者，成立于1997年的市二院宝丰分院碎石科不断引进新设备，创新治疗技术，在治疗各类泌尿系结石方面积累了丰富的经验，他们以精湛的技术和贴心的服务创出了专科品牌，为广大结石病患者提供高品质服务，赢得了广大患者的信赖与好评。

茶、苹果和浆果等 黄烷醇含量高的 饮食可降低血压

本报讯 英国雷丁大学、剑桥大学和美国加州大学戴维斯分校等机构的营养学家使用客观的标准测量数万名英国居民的饮食后发现，食用富含黄烷醇的食物和饮料（包括茶、苹果和浆果）的人血压较低。

研究人员从欧洲癌症前瞻性调查中选取了英国诺福克郡的25618名参与者，考察了他们的饮食状况，并将他们所吃的食物与血压水平进行了比较。与考察营养与健康之间联系的大多数研究相比，此次研究人员并不依靠参与者报告他们的饮食，而是使用营养生物标志物（饮食摄入、营养或代谢状况指标）客观地测量黄烷醇的摄入量，这些指标存在于血液中。与自我报告的饮食数据相比，营养生物标志物可以解决食物组成的巨大变异性。因此，研究人员能自信地将观察到的相关性归因于摄入黄烷醇。

分析结果显示，黄烷醇摄入量最低的10%与摄入量最高的10%的人血压差异在2至4mmHg之间，这相当于采用地中海饮食或得舒饮食（通过饮食阻止高血压）观察到的血压有意义的变化。值得注意的是，这种效应在高血压患者中更为明显。

发表在《科学报告》上的这一发现，支持来自于饮食的黄烷醇在健康和营养方面的益处。如果公众在日常饮食中增加对黄烷醇的摄入量，就有望从总体上降低心血管疾病的发生率。

（于海华）



资料图片

饭前服药和空腹服药不是一回事

人吃五谷杂粮，难免生病需要吃药，有些药要求饭后吃，有些药最好饭前吃。很多人把饭前吃药理解为空腹服药，但是这种理解和做法是错误的。

胃是一个中空的囊状器官，主要功能是暂时储存食物进行初步消化。成人的胃一般能容纳1至2L食物，因此人们只需要一日进食2至3餐，在一次饱餐后食物可以慢慢地由胃进入小肠。食物在口腔内经过咀嚼被磨碎，并经舌的搅拌与唾液混合成食团，然后吞咽入胃，食物在口腔停留的时间很短，一般只有15至20秒。

正常人每日分泌胃液的量为1.5至2.5L，其中主要成分为盐酸、胃蛋白酶原、黏液、内因子、钠、钾的氯化物。正常人禁食一昼夜后，盐酸排出量为0至5mmol/小时，在进食和药物的刺激下可达20至25mmol/小时，空



资料图片

腹时胃液的酸碱值为0.9至1.5，饮水或进食后，酸碱值可上升到3.0至5.0。由于胃液的酸碱值呈酸性，所以有利于弱酸性药物吸收，而不利于弱碱性药物吸收。

标注需要“空腹服用”的药物一般需要在饭前1小时或饭后2小时服药，比如，在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片，就需要空腹服用。其他宜空腹服用的药物还有驱虫药、滋补类中药、

盐类泻药、阿仑膦酸钠片。饭前服用的药更希望跟食物一起被吸收。一般在食物入胃后5分钟，胃就能以每分钟3次的频率蠕动，胃蠕动可使药物与食物充分混合，同时有分散和搅拌作用，使药物与胃黏膜充分接触，利于胃中药物的吸收，每一次蠕动波可将1至2ml食糜药物向十二指肠方向推进。

进入胃内的食物按吞咽的先后顺序分层排列，即先

入胃的食物与胃壁接触，后入胃的食物则进入胃腔中心，暂时不与胃黏膜接触。因此，易受胃酸影响的药物宜餐前服用，对胃有刺激的药物则宜餐后服用。

需要注意的是，饭前服药一般是指在吃饭之前15至30分钟服药，这包括促胃肠动力药、胃黏膜保护剂、利胆剂、黏痰溶解剂等；餐时服药是指将药和食物一起吃下去；而餐后服药可不是吃完饭立刻吃药，而是最好间隔15至30分钟再服用，除了对胃肠刺激比较大的药物之外，维生素类药物也是饭后服用更好消化。

当然，受患者的生理病理状况（胃的容量大小、胃液分泌量多少、胃排空时间长短）、食物及药物的理化性质等因素影响，空腹状态、进食前后服药会产生不同疗效，所以服药前一定要仔细看药品说明书，严格按照药品说明书服用。（王玉兰）

原产地直供 平顶山日报传媒集团物流配送中心

第一批焦作温县垆土铁棍山药新鲜到货

秋冬养生正当时，人人都说山药好。随处可见菜山药，铁棍山药不好找。霜降之后，山药口感上佳。为让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药，平顶山日报传媒集团再次奔赴焦作温县铁棍

山药核心产区探访。

据当地铁棍山药种植大户介绍，怀山药质地细腻，外表布满褐色斑块，颇似生锈的铁棒，当地人又称其为铁棍山药。垆土铁棍山药因为垆土地硬实、

黏性大，所以长得弯弯扭扭，也不是很长，但是口感好，营养价值高。霜降过后生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美，开始慢慢变甜，现在正是开挖收获的时节。

初冬正是养生保健的好时候，欢迎市民惠顾！

一般蒸10至12分钟即熟，熟后味道甘、面、甜、香，久食不腻。

读者专享价：90元/8斤

订购电话：0375-4943059 8980198 地址：鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门回东侧50米“鹰城淘”体验店