



# 出汗多喝水少 小便带血吓坏男子

## 医生：夏天流汗与泌尿系统争水分，应多喝水预防泌尿结石

□本报记者 徐日明

“夏天一定要多喝水，要比平时多两倍到三倍，不断流出的汗水在和泌尿系统争水分，如果尿量严重减少会诱发结石，因此每到夏天患泌尿结石疾病的人就比平时多。”这是哈尔滨市第四医院泌尿外科副主任刘彧斌昨天发在朋友圈里的话。据介绍，该院近期连续接诊了多名因患泌尿系统结石前来就诊的市民，其中一位男患者晨起小便时感到刺痛，紧接着就发现尿里有血，即为泌尿结石所致。

### 男子小便出现血尿

#### 尿道结石刮破了黏膜

“早晨起来的时候吓坏了，因为小便的时候不仅感到特别困难，而且还有钻心的疼，不仅如此，尿的颜色也变了，看样子像是有血。”48岁的患者李周(化名)对刘彧斌说。

经过检查，医生发现患者的尿道里有一小块结石，直径大约在0.6厘米左右，正是它在尿道中导致了尿道阻塞，小便困难正是这个原因，同时也是这块结石划破了尿道黏膜，导致李周出现了尿痛以及尿血的症状。

“尿道里怎么会突然出现这么一小块结石呢？”李周拿着检查结果觉得奇怪。刘彧斌表示，尿路结石是泌尿系统各部位结石病的总称，是泌尿系统的常见病。根据结石所在部位的不同，分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石，虽然症状出现在尿道，但通常是肾结石首发，而尿道结石极可能是因体位改变等原因有从大块肾结石上掉下来的小块。通过影像检

查，医生在李周的肾内发现了一块直径大于1厘米的结石，尿道中的这块结石可能就是从这块较大的结石中脱落下来的，李周将等待医生对其进行碎石治疗。

### 夏季排汗量增加 为结石高发期

“我还以为是气温高，把自己热尿血了。”李周自嘲地说。对此医生表示，还真是跟天热有关系。

刘彧斌介绍，引发结石的诱因并不少，包括长期服用过量的维生素C、磺胺类药物，过量食用动物蛋白，长期饮水量过少导致尿液浓缩等都是重要的原因，而很多人都忽略了最重要的一条，那就是天气原因。

刘彧斌说：“气候可以直接或间接地诱发结石的形成，在临床上结石的夏季发病率也高于其他季节，夏季人的排汗量增加，会和泌尿系统争夺水分，在饮用同等量水的情况下，流汗丧失水分会导致尿液浓缩，从而导致泌尿结石的形成。另一方面，夏季日照时间长，人们在户外接受紫

外线照射的时间也相对增加，会使人体内的维生素D增加、尿钙含量增高，这也是气候导致的泌尿结石形成的一个重要原因。”

### 不明原因恶心呕吐 或为泌尿结石早期症状

“结石的形成不是一个短期的过程，在形成肾结石以及尿道结石之前，会有一些相关症状。”刘彧斌说，恶心、呕吐、腹胀等都是肾结石相关的症状。此时李周恍然大悟，此前他一直出现不明原因的呕吐，开始还以为是不干净的食物，现在终于找到病根儿了。可是虽然医生解答了，他却仍然无法理解：“肾结石关消化道什么事？”

刘彧斌解释说，肾、输尿管的神经支配和胃肠道的神经支配在相同的脊髓节段，所以相关症状会相互干扰，在发生肾绞痛时可引起恶心呕吐等胃肠道症状，因此如果出现了不明原因的恶心、呕吐及腹胀等症状，应到正规医院及时排查肾结石的可能性。



### 医生提醒

泌尿结石通常为尿液中的小颗粒通过不断沉积形成了大结晶，因此通过多喝水增加尿量是预防结石最简单有效的方法。平时每天饮用1500毫升水即可维持正常的生理需要，而高温天至少应该翻倍。在饮食中要减少高嘌呤的食物，减少痛风石形成的可能性，并注意及时体检，尽早发现结石进行治疗，以免给生活造成不便。

## 一到夏天高血压就“自愈”？

### 专家：千万别擅自停药，否则后果很严重

本报讯(徐旭 陈文佳 记者 张美玲)进入夏季，很多高血压患者松了一口气，发现自己的血压更好控制了。但是这期间也有很多需要高血压患者注意的地方，万万不可因为血压看似平稳就放松警惕，让血压“跌宕起伏”引发心脑血管意外。

几天前，62岁的张女士感觉头晕头痛、恶心想吐，便到哈医大一院就诊。医生经检查发现，张女士的血压达到了192/110毫米汞柱。经询问，原来张女士患有高血压多年，每到夏天她都会自主减少降压药的服用量。前几天监测血压后，她发现血压趋于正常，干脆把药给停了，才导致了这些症状。

72岁的赵先生也出现了头晕头痛，同样患有高血压的他每天坚持吃药，却总感觉浑身没劲。到医院检查后发现，他的高压只有70毫米汞柱，很容易引发脑缺血等疾病。经了解，入夏后赵先生总感觉没胃口，不爱吃东西，水也喝得少，降压药却吃得积极。幸好及时发现，经过对症治疗，赵先生的血压恢复了正常。

哈医大一院高血压病房主任赵德超教授表示，夏季人体血管舒张，在一定程度上降低了血压；此外夏季出汗较多，高

血压患者血容量会相对减少，进一步导致血压下降。然而夏季也有升高血压的不利因素。人们常常因气温情绪烦躁、焦虑不安，特别是老年人容易夜卧不宁，睡眠质量差。此外夏季出行活动时间延长，疲劳、兴奋以及失眠均可引起交感神经兴奋，肾上腺素分泌量增加，小动脉收缩，血压升高或者波动增加。夏季很多场所空调温度过低，频繁出入空调房间也可以导致人体血压波动。



### 医生提醒

高血压患者夏季一定要坚持进行家庭自测血压的管理。每天按时规律地进行血压测量，并做好记录(6:00-9:00时测量，每次测量重复3遍取平均值；18:00-21:00测量，重复3遍取平均值)，其间依据个人情况酌情加测次数。如果经过科学测量和评估，夏季血压确有明显且稳定的下降，可在专科医生的指导下，科学地调整药物剂量。自我判断不能作为减药的依据，否则极有可能引发血压波动，甚至引发急性心肌梗死等不良事件的发生。

## 入伏后口舌生疮“上火”咋整？

### 中医专家：先辨清体质再对症去火

本报讯(记者 杨艳)“三伏天”一到，身边突然多了很多“上火”的朋友，有的起“针眼”、有的满嘴起口疮、有的出火疖子、有的得带状疱疹……对此，黑龙江中医药大学附属第一医院中医专家指出，辨清体质才能对症“去火”。

中医专著《素问·阴阳应象大论》中有句言简意赅的解释：“壮火食气”。就是天热的时候，人体的阳气也都浮在体表，两热相合就会大量出汗，汗在中医属津液的范畴，津液大量丢失就会让人口干口渴、唇干舌燥、特别想喝水；小便次数和尿量减少、颜色变深、大便干结；出现胸闷气短、心烦意乱、急躁易怒、情绪激动等症状。津液丢得过多会相应的损失“气”，气和津液都有损失就是我们熟悉的“气阴两虚”，在上述津液受损症状的基础上往往还会出现容易倦怠、乏力，食欲不振、四肢沉重等。

据黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心迟庆滨介绍，俗话说“上火”大概分几种：实火、虚火、虚实夹杂火。实火多见于平时体内就有热有湿的人群，这类人舌苔黄腻、有口气，观感上皮肤油脏脏不清爽、身上容易出现红肿疼痛等皮肤问题。如果平时喜欢吃冷饮和辛辣食物，又好烟酒，基本上此时上火是跑不掉的。虚火则常见于平时属阴虚有内热的人群，此类人群最典型的症状就是晚上手心脚心热，脾气不好容易心烦，俗称“五心烦热”。本身就阴虚，遇到耗伤津液的暑热天往往会睡眠不佳、倦怠乏力、心慌心悸、更觉得焦躁不适。虚实夹杂火是以上两种情况的复合情况。有些片面理解“三伏补阳”的朋友忽略了自己的体质差异，一味在此时追求“补阳”，结果往往会人为的造成“上火”的后果。

迟庆滨说，伏天利用好了就能祛寒除湿，强身健体。在进行保健养生活动之前必须要清楚自己是什么体质，如果不清楚可以咨询治未病方面的专业医师，辨明体质之后实践适合自己的养生方法，才会事半功倍。



### 专家提醒

辨为实火的朋友，饮食应少辛辣油腻油炸物，以清淡为宜，可以常吃各种绿叶菜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、穿心莲等，还可以用绿豆、红小豆、薏苡仁、黑豆等与大米同煮，常吃可以健脾祛湿；也可以用薄荷叶、山楂、陈皮、少许冰糖，一起煮水代茶饮。尽量不贪冷饮食，适度运动不熬夜。偏于虚火的人群这时比较适合食用鸭子，因为鸭肉性凉，可滋阴清热，可以用石斛、陈皮、山楂、芡实和鸭子一起炖汤，吃肉喝汤；肺胃有虚热的人群可以用玉竹、百合、银耳稍加冰糖单煮或与白梨同煮，适度服用。