

肾结石,你注意了吗?

专家:市民最好每年进行一次全面的身体检查,做到早发现早治疗

记者 胡敏霞

一个月前,家住汤溪镇的盛师傅每次拉小便时都会感觉到无比痛苦,“拉不出来,一个晚上要起来跑十几趟厕所。”这“该死”的小便搞得盛师傅一家是夜不能寐。终于,盛师傅在老婆的劝说下来到金华市人民医院泌尿外科检查,一查才得知自己得了肾结石。盛师傅告诉记者,肾结石这病自己患了已经有十多年了,现在右边的肾因为结石而满是积水,左边的肾也有结石,去年还特地跑到别的医院去治疗过,但终究还是复发了。这不,前几个星期刚来人民医院做了手术,这次回来准备拆管子。

市人民医院泌尿外科主任医师吴慧玲告诉记者:“像盛师傅这样的肾结石病人在我们医院很多,住院部 40 来张病床,基本上有三分之一以上的病人都是肾结石患者。”

你知道什么是肾结石吗?

吴慧玲介绍说:“肾结石是由于机体某些生理异常因素造成晶体物质在尿液中浓度升高或溶解度降低,呈过度饱和状态,析出结晶并与有机基质结合形成核体,然后结晶体在肾脏局部增长、聚集,最终形成结石的一种疾病。”

肾结石可分为含钙肾结石、尿酸结石、感染性结石等。根据结石成分的不同,肾结石可分草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸(尿酸盐)结石、磷酸铵镁结石、胱氨酸结石及嘌呤结石六类。大多数结石可混合两种或两种以上的成分。

那么肾结石是如何形成的呢?吴慧玲说:“肾结石的形成有些是因为遗传因素。但肾结石的形成,和饮食习惯有密切的关系,一般它是由饮食中可形成结石的有关成分

摄入过多引起的。”

所谓有关成分摄入过多,解释地通俗一点就是:体内草酸的大量积存,是导致肾结石的因素之一。如菠菜、豆类、葡萄、可可、茶叶、橘子、番茄、土豆、李子、竹笋等这些人们普遍爱吃的东西,正是含草酸较高的食物。研究发现:200 克菠菜中,含草酸 725.6 毫克,如果一人一次将 200 克菠菜全部吃掉,食用后 8 小时,检查尿中草酸排泄量为 20~25 毫克,相当于正常人 24 小时排出的草酸平均总量。

动物内脏、海产食品、花生、豆角、菠菜等,均含有较多的嘌呤成分。嘌呤进入体内后,要进行新陈代谢,它代谢的最终产物是尿酸。尿酸可促使尿中草酸盐沉淀。如果,一次过多地食用了含嘌呤丰富的食物,嘌呤的

代谢又失常,草酸盐便在尿中沉积而形成尿结石。

各种动物的肉类,尤其是肥猪肉,都是脂肪多的食品。多吃了体内脂肪必然增高,脂肪会减少肠道中可结合的钙,因而引起对草酸盐的吸收增多,如果一旦出现排泄功能故障,如出汗多、喝水少、尿量少,肾结石很可能就在这种情况下形成。

糖是人的重要养分,要经常适量增补,但一下子增加太多,尤其是乳糖,也会为结石形成创造条件。专家们发现:不论正常人或结石病人,在食用 100 克蔗糖后,过 2 小时去检查他们的尿,发现尿中的钙和草酸浓度均上升,若是服用乳糖,更可能导致草酸钙在体内的积存而形成尿结石。



如石块般大小的结石

专家提醒:有肾绞痛、血尿等现象可要注意了

吴慧玲说:“肾结石的症状取决于结石的大小、形状、所在部位和有无感染、梗阻等并发症。但有如下几种现象一定要引起注意,应该及时到医院进行检查。肾绞痛:出现肾绞痛常表现上尿路有结石,多在夜间或清晨突然发作。结石阻塞尿路或处于下移状态时,肾绞痛加剧;血尿、脓尿:急性肾绞痛常伴明显肉眼或镜下血尿。结石若合并感染,则血尿和脓尿同时发生。个别由于肾结石长期刺激,导致肾内上皮化生,发生鳞状上皮癌,这时将呈持续性严重血尿。

近年来,随着人们生活节奏的加快,不良的生活习惯导致了肾结石的发病率逐年提升。有关资料显示,浙江地区是结石的高

发区,每次在体检过后,不少人会从同事、家人甚至自己的体检报告单上看到肾结石这几个字。在浙江省,有 5%~10%的人会得到这个毛病。据统计,十位男士中就有一位是患者,而二十位女士中就有一位是患者,每个人在一生的某个阶段,都有患上肾结石的可能性,而肾结石如果逐渐增大,会导致少尿,最终会影响肾功能导致终末期衰竭,肾脏功能丧失,只能靠透析或换肾维持生命。“肾结石是一个很难察觉的病,一般没有疼痛,没有尿血,人们通常不会太在意。市民们最好是每年能够进行一次全面的身体检查,做到早发现早治疗。”吴慧玲说。

俞加松:忘不了艰苦奋斗的岁月

记者 杨诗悦 文/摄

周二下午一点多,一辆货车缓缓停在婺城区雅畈镇佳田制衣厂门口。坐在传达室的俞加松赶紧起身。“老俞,我来拿货啦。”司机和他打招呼。俞加松叫上女儿俞旭升,到车间拿货。今年已经 75 岁的他精神抖擞,干起活来丝毫不输给年轻人,轻松地将一捆捆裤子搬到推车上。回首过去的岁月,俞加松满是感慨:“现在能有这种好日子我很知足,过去吃的苦都值得了。”妻子说,他向来老实巴交,宁可自己吃亏,从来不与别人起争执。女儿说,他是她们的榜样,是“活雷锋”。外面下着雨,俞加松喝着一杯浓茶,与记者聊起了过去……



一岁就没了爹 小男子汉早当家

俞加松家住雅畈镇下叶村,他刚出生十五个月时,碰上国民党抓壮丁,规定家里有三个儿子的就要带走两个,他父亲不幸被抽中了。“父亲抱着我不肯放,想多看我一眼,那些人就打他……”就这样,他父亲被抓到当时金华的飞机场一带做苦工,剩下母亲和怀中嗷嗷待哺的他。母亲曾想狠狠心,把他扔了,但最终血浓于水,舍不得。为了生计,孤苦无依的母亲便到亲戚家里干活,艰难养活自己和孩子。

那些艰苦奋斗的岁月

日子一天天过去,俞加松长大成人,开始在生产队劳动。他们的生产小队有一百多人,因为工作认真负责,他 21 岁就当上了经济保管员,后又当选为粮食保管员、队长。1974 年,俞加松入了党。那个年代入党并不容易,不仅要政治觉悟高,还要工作表现突出。后来,俞加松又当过副大队长、支委、村两委……一直到 65 岁才真正退休。“那时候什么都要带头干,不然别人不服你。农忙时节,凌晨三点多就要起床,到晚上七点多才收工回家。我每天还要分配工作、评分、扣分,不得空暇。”虽然工作认真,但当时俞加松家里条件仍旧一般,只能吃穿暖。不过俞加松够勤快,人又老实,26 岁那年便和同个小队的一个姑娘结了婚。

后来,下叶村从四个小队抽出八个

人,组成了一支农科队,主要负责繁殖种子,做一些高产实验,俞加松担任队长。让他印象最深的就是“攻三千”的实验,通过他们的努力,一亩田的杂交水稻产量达到了 3024 斤,创造了当时的高产纪录。金华县里奖励了他们大队一台电焊机、一吨肥料,俞加松戴着大红花,拿到一张荣誉证书,一家人脸上都喜气洋洋。

过够了那些面朝黄土背朝天的日子之后,实行土地承包后,俞加松也迎来了命运的转折点。有一天,一个亲戚对俞加松说:“你家里四个女儿,人手足,要不要试试养奶牛?”俞加松向来不怕脏不怕累,觉得这确实是个机会。经人介绍,他便寻到一处农场,想买一头高产、品种好的奶牛,机缘巧合之下,他在那里看到一头小奶牛。农场的告诉他,母奶牛很高产,但它生的

在亲戚身边,到田里劳动。因为年纪小,最初有人想逗逗他,他刚把田埂拦好水,人家就把他的水放掉,害得他得用凉帽兜水,把凉帽都弄破了。因为家里穷,又有农事要料理,十岁那年他干脆不读书了。母亲问他会不会后悔,他坚定地摇摇头。原本无忧无虑、充满欢乐的童年,他却都花在照料农事上,在田里种下玉米、稻谷,用自己稚嫩却坚定的肩膀,和母亲共同担起家庭重担。

这头小奶牛却患上了脐带炎,他治了几次没什么效果,让俞加松带给另一名畜牧教授试试。俞加松干脆花了 200 元,买下了这头小奶牛。“养这牛真是累啊,开始它吃不下,长不大,真想放弃。不过说来也怪,后来治了好多次后,它的病就好了,而且牛奶产量特别高,别人家一天只能挤四五十斤奶,我们家这牛一天要给它挤四次,差不多有 120 多斤呢!”靠着这头奶牛,俞加松家的经济条件日益好转。买上了村里第一台 14 寸的彩电,当时村里人原本都要到小队里买票看电视,俞加松家的免费电视引得大家蜂拥而至,快把他家门槛都踏破了。之后,俞加松还养过猪,虽然辛苦,但也赚了一点钱。1992 年,女儿办起了来料加工厂,心疼双亲养猪辛苦,便把他们接到厂里帮忙,一家人聚在一起,安稳和乐。

他用行动给子女树立榜样

俞加松的母亲 69 岁时患上了眼疾。母亲晕车,俞加松便用独轮车推着母亲走到金华市区,然后背着母亲上医院。但是,当时医疗条件有限,母亲很快双目失明。由于没有兄弟姐妹,照顾母亲的重任一下子落在他的肩上。每天劳动回来,他就摘下雨帽,顾不上休息,第一时间到母亲床前端茶倒水。由于母亲行动不便,他就在地房间里放了一只马桶,为了让母亲住得舒服,他每天坚持倒马桶,夏天别人闻到那味道都直捂鼻子,他却毫不在意。整整十八年,他事无巨细地照顾母亲。那时候村里票选支书,17 个党员除了他自己,全

都支持他,但为了照顾母亲,他毫不犹豫地拒绝了。已经考上农技师的他,为了家庭,还推掉了去镇里工作的机会。“母亲一个人拉扯我长大,我孝顺她是理所应当的,我还记得十八九岁时,青壮年都要去造安地水库,没日没夜地劳动,太辛苦了,有一次我就偷偷溜回来,那时候家里穷啊,母亲就把自己午饭四两的饭分给我大半碗,我一辈子都不会忘记。”俞加松回忆。

“父亲这一辈子都在用行动给我们做榜样,有他在厂里帮忙,我省了很多力气。”女儿俞旭升这样说。确实,俞加松在厂里是“多面手”:门卫、保安、后勤、卫生、

厨房、装卸……虽然年纪大了,但老人家一辈子勤劳惯了,一刻都闲不下来。身子骨硬朗的他看周围的田地空着,还向人家要来种上蔬菜。村里要是搞卫生,他也带头冲到前面。

俞加松的老伴告诉记者,俞加松以前得了四十多张奖状,什么劳动模范、优秀共产党员、积极分子,几乎每年都有他的份。本来都粘在墙上,后来房子重建了好几次,都被铲车铲走了。“我们夫妻俩今年结婚五十年了,现在生活无忧无虑,子女都在身边,每个月还能拿到四五千元的工资,很快活。”俞加松乐呵呵地说。

朱敏生:相信知识能够改变命运

记者 胡敏霞 通讯员 邵介安

朱敏生原是金华市五中的书记兼校长,如今退休在家的朱敏生家住金华市婺城区古子城一带。在朱敏生的家里,除了简单的家具,最抢眼的便是墙上的那两幅全家福。说起全家福上的人,朱敏生的话匣子一下子就打开了:“这个是我的大儿子,他叫朱克勤,是浙江大学硕士毕业生;这个是我的媳妇,也是浙江大学硕士毕业生;这个是我的外孙杨杨,是澳大利亚伍伦贡大学博士毕业生;还有这个是我的细孙媳妇,是美国德克萨斯州大学奥汀分校联合培养博士生,学的是微米材料学……”这全家福里的人,都是朱敏生的骄傲。朱敏生告诉记者:“我活了一辈子,可以说是视金钱如粪土,但唯有知识是我觉得最宝贵的财富。”

“年轻时,我就是吃了没文化的亏”

朱敏生出生在农村,小时候家里穷得连书都读不起。朱敏生说:“小时候,我在亲戚的帮助下,读完了小学,读了点四书五经,其他的便没有学过了。”

1949 年 10 月,解放以后,朱敏生的命运也发生了变化。进入部队以后,没读过几年书的朱敏生算是部队里有点文化的军人,这点倒也让他享受到了军官般的待遇,“他们穿草鞋,穿粗布衣,而我们穿的是军官衣服。”到部队后不久,朱敏生就被分配到了二野十二军 35 师军政干校学习,“当时条件很艰苦,没有桌子、凳子,我们就一起坐在地上看书。一本书读完了,也就毕业了。”毕业以后,绝大多数的学员都被分配到了连队,而朱敏生则被分配到了二野军政大学三分校学习。这之后,朱敏生又跟着部队到大西南,条件苦得不得了,吃不饱睡不好不暖。“一边走一边打仗,有时候早上 5 点就起来赶路。晚上没有地方睡就住在老百姓

姓家的房子外面。”朱敏生说。

1949 年底,重庆解放,朱敏生等人到了重庆接管国民党的总后勤部。在部队里,朱敏生的年纪不大,却也算得上是老兵了,加上有点文化,提拔得也自然比其他人快一点。

1950 年 10 月~1954 年,朱敏生参加了抗美援朝。在朝鲜,他被提拔为参政会计。朱敏生说:“当时的我只有小学文化,连算盘 1+1=2 都不会打,想想真是后悔小时候没有多读点书。”不管朱敏生会不会,领导对他却是相当信任,说:“没关系,你可以边干边学嘛!”眼瞅着这活也推托不掉,朱敏生只能硬着头皮边学边干。

回国以后,正逢全国军委财政军官学校招生,当时在全国只有 120 个名额,而朱敏生因为在朝鲜接触过会计的工作而被选中前往学习。文化水平不高的朱敏生告诉自己:“一定要努力学习到什么才行。”在学校里,朱敏生比任何一个同学都要

用功,功夫不负有心人,到了毕业考试,总共有 24 门功课考试,其中的 23 门功课朱敏生得了满分。

从财政军官学校毕业以后,朱敏生又到了雷达部队指挥员培训班。对于学财政出身的他来说,雷达是一个全新的领域。“去的时候部队就组织了入学考试,当时 100 分的试卷,我只考了 4 分。”朱敏生回忆说,“没有办法,我只能从头学起,当老兵们在打牌的时候,我在学习;上课时,老师在黑板上写了多少板书,我就在笔记本上记上多少,下了课拼记忆。”终于,他以平均分 84 分的成绩毕业,成为雷达部队里的榜样。

朱敏生说:“我年轻时就是吃了没有文化的亏,去当兵没过几年就当上了干部,可这干部哪那么容易当?任务繁重,加上自己文化程度不够,有时候真的觉得心有余而力不足。只能是边学习边工作,在不断的学习中来提高自己。人不读书是不行的。”

次考试成绩都是名列前茅,金华一中毕业后考上上海华东大学,大学毕业以后又出国攻读博士,现在在上海一家研究所负责纳米相关技术的研究。而对外公,杨杨也是特别尊重,在他的心里要是没有外公就没有今天的自己。

活了 87 年,奋斗了大半辈子,可朱敏生却说,自己身边没有任何存款,“对于我而言,钱就是应该花在读书上,这些钱花在培养孩子上,值了!”

付出所有让孩子们学习

自己吃了没有文化的亏,对于下一代甚至是下一代人的教育,朱敏生是从未吝啬,还全心全意地付出。

外孙 9 岁那年,他的父亲不幸去世了,而他的母亲当时只是一个工厂的工人,工资不高,从那以后,抚养教育外孙的担子就落在了朱敏生和他的爱人身上。其实当时朱敏生除了要抚养外孙,还要供自己的弟弟和自己的另外三个孩子上学。那时候,朱敏生虽然已经是金华五中的书

教育孩子家风永远是最重要的

在朱敏生的家里,出了 6 个党员 4 个书记,这样的教育成果和朱敏生给孩子们植入的教育观分不开。

从小,朱敏生就教育孩子:千万不要和思想品德不好的同学交朋友。当自己下放农村的时候,他便对老大大说:“长兄如父,你要担起照顾这个家的责任。”到了孩子来自己所在的学校上学的时候,他就告诉孩子:“在学校,不准叫我爸爸,要叫校长。不能随意进出校长办公室。”

教育孩子,朱敏生从来都是奉行着“有话好好说”的态度,唯有在孩子不认真学习的时候,朱敏生才会严惩孩子。1976 年,小儿子到五中来读书,朱敏生的老战友是孩子所在尖子班的班主任。一次考试,儿子居然考出了全班第 62 名的成绩(全班只有 64 个同学)。朱敏生知道后,便问老战友:“我儿子是怎么到你的班上的,是因为我的关系还是他自己考进来的?”“是他自己考进来的。”

的老战友说。朱敏生心头一震:“自己考进来居然考出这样的成绩?”回到家以后,朱敏生二话没说就拿起鞭子打儿子,“子不教父之过!”自打那以后,儿子的成绩由全班的第 62 名一跃考进了全班前三。

孙子出国进修,朱敏生便告诉孙子:“中国可是一个拥有着千年历史的文明古国,我们一直秉承着父母在不远游的思想,孩子,学成以后可一定要回到祖国来啊。”在朱敏生的心里,有国才有家。孩子们一个个都出息了,就该回到自己的祖国为祖国的建设出力才行。

朱敏生一直教育孩子:“人这一辈子,最重要



的就是多读书,没有文化就没有用武之地。”如今 87 岁的他还在为孩子们做着榜样,朱敏生告诉记者,自己现在每个星期都会去老年大学学习书画,“活到老学到老嘛!”朱敏生笑着说。