



“隔山打牛”：体外冲击波碎石术揭秘

你是否想象过，不用开刀，隔着身体就能把结石打得粉碎？这可不是武侠小说里的功夫，而是现代医学——体外冲击波碎石术（ESWL）。今天，就让我们一起来揭开这项技术的神秘面纱，深入了解它的原理、适应证、优势、注意事项以及未来发展方向。

一、什么是体外冲击波碎石术

体外冲击波碎石术是一种利用高能冲击波从体外将体内的泌尿系结石击碎，使其随尿液排出体外的非侵入性治疗方法。它就像一位“隔山打牛”的高手，无需开刀，就能精准打击体内的结石。

二、冲击波如何“隔山打牛”

定位精准：医生会借助X光或B超精确定位结石的位置，就像给冲击波装上了GPS。现代碎石机通常配备先进的成像系统，能够实时监控结石的位置和粉碎情况。

能量聚焦：冲击波发生器会产生高能冲击波，并通过水

囊或凝胶耦合传递到体内，聚焦于结石上。冲击波的能量足以将结石粉碎，但对周围组织的损伤极小。

碎石无形：高能冲击波会在结石表面产生压缩力和拉伸力，使结石逐渐碎裂成细小的颗粒。这些颗粒通常小于2毫米，能够顺利通过输尿管排出体外。

自然排出：被击碎的结石颗粒会随着尿液自然排出体外，完成治疗。患者通常需要在治疗后多喝水，以促进结石排出。

三、哪些结石适合体外冲击波碎石术

体外冲击波碎石术并非适用于所有泌尿系结石，它更适合以下情况——

肾结石：直径小于2厘米的肾盂或肾盏结石。对于较大的结石，可能需要分多次治疗。

输尿管结石：在排除禁忌证情况下全段输尿管结石均可行体外冲击波碎石术。直径小于1厘米的输尿管上段结石治疗效果较好。输尿管中下段的结石由于位置较深，冲击波精准聚焦难度较大，治疗效果可能不理想。

较小的膀胱结石：部分较小的膀胱结石可用此法。对于较大的膀胱结石，通常建议采用其他治疗方法。

四、体外冲击波碎石术的优势

无需开刀：避免了手术创伤和术后疤痕，患者痛苦小。传统的开刀手术需要切开皮肤和肌肉，创伤相对较大，恢复时间较长。

恢复快：通常无需住院，治疗后即可回家休息。患者可以在治疗后立即恢复正常活动，无需长时间卧床。

并发症少：相比传统手术，其并发症发生率低。常见的并发症包括轻微的腰痛、血尿等，通常无需特殊处理即可自行缓解。

费用较低：相比微创手术，其费用更为经济。体外冲击波碎石术的治疗费用通常低于腹腔镜手术或经皮肾镜手术。

五、体外冲击波碎石术的注意事项

术前准备：需要进行血常规、尿常规、凝血功能等检

查，并排除禁忌证。患者应在治疗前告知医生自己的病史和用药情况。

术中配合：治疗过程中需要保持体位固定，避免移动。医生会根据结石的位置调整患者的体位，以确保冲击波能够精准聚焦。

术后护理：多喝水，勤排尿，促进结石排出；注意观察尿液颜色、是否有碎石排出；遵医嘱服用药物，预防感染和促进排石。患者应在治疗后定期复查，以确保结石完全排出。

六、体外冲击波碎石术的局限性

受结石大小和位置限制：对于较大的结石或特殊位置的结石，可能需要其他治疗方法。例如，直径大于2厘米的肾结石或输尿管中下段的结石，通常不建议采用体外冲击波碎石术。

有多次治疗的可能：部分患者可能需要多次治疗才能完全粉碎结石。特别是对于较大的结石，通常需要分多次治疗，每次治疗间隔一周左右。

排石过程可能不适：部分

患者在排石过程中可能会出现腰痛、血尿等症状。这些症状通常较轻微，无需特殊处理即可自行缓解。

七、如何预防泌尿系结石

多喝水：每天饮水2000至3000毫升，保持尿液稀释。多喝水可以降低尿液中矿物质的浓度，减少结石形成的风险。

合理饮食：避免高盐、高脂、高糖饮食，限制草酸和嘌呤的摄入。草酸和嘌呤是结石形成的重要物质，减少其摄入可以有效预防结石。

适量运动：适量的运动可以促进血液循环，促进新陈代谢，预防结石形成。

定期体检：早期发现，早期治疗。定期体检可以帮助发现早期的结石，及时采取治疗措施，避免病情加重。

体外冲击波碎石术作为一种安全、有效的治疗方法，已经成为泌尿系结石治疗的重要手段之一。相信随着技术的不断进步，它将为更多患者带来福音、造福更多人。

（柳州市柳江区中医医院泌尿外科 韦乃健）

糖尿病患者肢冷肢麻？中医有妙招！

糖尿病周围神经病变在中医里又称“消渴病痹症”。主要是因糖尿病久病耗伤气阴，阴阳气血亏虚，血行瘀滞、脉络痹阻所致。随着糖尿病的病程进展演变，可分为麻木为主期、疼痛为主期和肌肉萎缩为主期。

在治疗手段的选择上，除口服、注射药物等常规方法外，还有一些中医外治法，内外同治，以提高疗效。今天，我们主要给以麻木为主的糖友们推荐一些中医妙招，以缓解手足麻木或如蚁行、步如踩棉，或肢末欠温、感觉减退等症状。

一、药膳的推荐

1. 参苓山药瘦肉汤

处方：党参、茯苓、山药各10克，瘦肉300克。

制作方法：混合炖煮，温服。

功用：补脾益气。

适应证：气虚血瘀证的辅助治疗。

2. 田七五汁饮

处方：三七粉6克，鲜芦根、雪梨、荸荠、鲜藕各50克。

制作方法：混合榨汁，温服。

功用：滋阴益气，活血通络。

适应证：气阴两虚夹瘀证的辅助治疗。

二、中药熏洗，主要洗剂是糖痛方

中药熏洗属中医传统外治法之一，具有疏通经络、调理气血的作用，适用于血瘀、寒凝证型者，在一定程度上可改善肢体血液循环，对缓解麻木等有一定疗效。

糖痛方：黄芪30克，桂枝、白芍各10克，细辛3克，土鳖虫10克，姜黄15克，川芎10克。

功用：益气活血，通络止痛。

适应证：气虚血瘀证。

操作方法及注意事项：以上中药煎煮后取汁，每袋300毫升，应用时每300毫升加水稀释至4000毫升置于足浴器内，先

热气熏蒸患处，待水温降至38~42℃即浸没患处（下肢于膝关节下1/3，上肢肘关节下1/3），每日1次，每次30分钟。

应注意避免烫伤，每次熏洗后立即用柔软毛巾擦干，并注意保暖。肢端皮肤过敏、破溃者禁用。

三、针灸

针刺可以加速神经传导、改善神经代谢，在恢复神经功能等方面具有较好的疗效，能够有效缓解临床症状，提高生活水平。

取穴：脾俞、肾俞、胰俞、膈俞、足三里、三阴交、阴陵泉、血海、阳陵泉、太溪、合谷、曲池、太溪等。

功用：益气活血，通络止痛。

适应证：糖尿病周围神经病变气虚血瘀证。

操作方法：施捻转之平补平泻法。每日1次。

禁忌证：血糖控制不佳者；皮肤过敏、破溃、水肿者；晕针者。

四、推拿

推拿治疗可以刺激患者相应穴位，调动局部经气，改善五脏功能，疏通经络，提高肢体末端皮肤温度和敏感性，促进血液循环，加快新陈代谢，利于神经功能的改善，从而有效缓解肢体寒

冷、麻木等症状。

取穴：上肢麻木可进行以下穴位的推拿：拿肩井肌，揉捏臂臑、手三里、合谷肌筋，点肩髃、曲池等穴，搓揉肩肌。下肢麻木可进行以下穴位的推拿：拿阴廉、承山、昆仑肌筋，揉捏伏兔、承扶、股门部肌筋，点腰阳关、环跳、足三里、委中、承山、解溪、三阴交、涌泉等穴，搓揉腓肠肌。

功用：活血化瘀，通络止痛。

适应证：各期证型，对瘀血阻络证尤其适宜。

操作方法：手劲刚柔相济，以深透为度。每次按摩时间20~30分钟，每日1次或2次。

禁忌证：合并严重骨科疾病不适合推拿者；有出血倾向的血液病患者；局部有皮肤破损或皮肤病的患者。

五、八段锦和太极拳

1. 八段锦

动作轻柔舒缓，节奏顺畅，再配合腹式呼吸，长期练习可以起到外调经络、内畅气机、强筋骨、安神志的功效，有效缓解糖尿病患者肢体麻木、疼痛、乏力等症状，改善外周神经传导功能，降低足底胼胝发生率，适用于各期糖尿病周围神经病变患

者。推荐每日练习八段锦1~2组，每组30分钟，热身准备及结束后身体牵伸练习各5分钟。

2. 太极拳

作为中等强度的运动方式，太极拳动作均匀缓慢，长期练习对于肌肉、骨骼、关节和机体的平衡能力均有改善，可以舒缓情绪，提高肌肉力量，增加关节活动度，改善骨密度，缓解肢体麻木、疼痛、乏力等症状，有效提高运动能力，适用于各期糖尿病周围神经病变患者。推荐每日练习24式太极拳1~2组，每组30分钟，热身准备及结束后身体牵伸练习各5分钟。

糖尿病周围神经病变不仅会让患者感到肢体麻木、冰冷，还可能引发更严重的并发症。除了常规的药物治疗，结合中医的外治法和理疗方法，能够有效缓解这些症状，改善患者的生活质量。药膳、针灸、推拿、八段锦与太极拳等治疗手段，从不同角度调理身体，增强气血流通，疏通经络，对于糖友来说，具有不可忽视的疗效。通过内外同治、调整生活方式，糖尿病患者不仅能更好地管理血糖，还能减少神经病变带来的困扰，提升健康水平。

（柳州市中医医院内分泌科 黄振宇）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936