

醫學漫談

「點解夏天要多啲飲水？可以 avoid 中暑嘛！」「答對一半，其實多飲水還可以預防腎石！」醫生指，夏日炎炎，進行戶外活動時，身體排汗量較多，若不額外補充水分，體內積聚的雜質就難以透過尿液排走，容易形成腎石，因此大家切勿掉以輕心。

文：Yuk

鳴謝：家庭醫生方玉輝



方玉輝醫生表示，平時多留意小便，夏天進行戶外運動時，需要補充額外水分。有否異常，可及早察覺腎臟問題。

多飲水



預防生腎石

腎石形成的主因是腎臟內積聚過多雜質，而無法透過尿液排出體外，這些沉澱物經過長時間累積後，體積愈來愈大，最終形成腎石。所謂雜質是指透過飲食攝取的鈣、尿酸及磷等，一般少量的雜質可以經尿液排走，但若水分不足，令尿液濃度過高，就會形成結晶體，於尿液中沉澱出來。此外，一些先天性遺傳因素，也會增加腎石的形成。

幫助排走雜質

因此，攝取充足的水分對預防腎石十分重要，尤其是炎熱的夏天。家庭醫生方玉輝表示，夏日氣溫上升，令排汗量增多，尿量相對減少，並令濃度提升，尿液中的雜質就難以排出體外，增加形成腎石的機會。因此他建議大家平時多喝開水，增加尿量，減少腎石形成的機會。

腎石的徵狀可從尿液中觀察得到，大家平時不妨多加留意，尿液異常的情況包括小便帶血或呈茶色（血尿）、帶泡沫（蛋白尿）、混濁或小便時赤痛、次數變得頻密或不暢順，甚至排出小沙石等。初期病徵不容易察覺，到患者感到痛楚時，情況可能已經較嚴重了。

他續說，體積較小的腎石，可透過尿液而排出體外；隨著腎石體積愈來愈大，可能需要接受治療。例如透過體外震波碎石技術，利用震波把腎石碎掉，碎石便能經尿液排出體外；不過，若患者不作理會，腎石可能游走至輸尿管，甚至膀胱，令情況變得複雜。

注意飲食習慣

歸根究底，腎石跟飲食習慣有莫大關係。例如攝取過多鈣質會增加尿液中的鈣排泄量，因此一些由牛奶製成的食物，如乳酪、芝士、朱古力等，不宜經常食用，否則容易令體內鈣質「超標」。方醫生又提醒大家，一般汽水、樽裝或盒裝果汁等人工飲品，由於含不同化學物質，若長期及經常性飲用，化學物積聚腎臟內，同樣容易形成腎石。他引述個案指：「曾經有17歲青年，一直以汽水代清水，後來出現血尿和蛋白尿。」因此還是多飲清水為佳。

此外，不少人以為進食鹽分較多的食物會導致腎石，方醫生不認同此說法，不過攝取過多鹽分亦對身體造成其他影響，還是少食為妙。



飲用一些天然飲品如花茶同樣可以補充水分。



經常飲用汽水和人工飲品，有機會增加腎石的形成。



若腎石長期積聚，有機會進入膀胱，引致膀胱炎等其他病症。



小便次數頻密或不暢順，可能是患上腎石的先兆。



多飲清水可減少腎石的形成。

防癌飲食

「癌」本來的意思是指螃蟹橫行，即是不遵循一定的軌跡。癌是一群不遵守正常成長軌跡的「惡性腫瘤」，具有局部侵犯及全身散播的能力。

三分一的癌症始於飲食不當，三分一的癌病人有吸煙的習慣，若果可以不吸煙和進行均衡飲食，即六成的人可以避免產生癌症了。癌症是多種因素產生交互作用而形成，需時多年，甚至十幾廿年才形成，可以視為慢性處理，亦即可以提供一段長時間讓大家都作預防措施。

長期作戰方法

其實，飲食是防癌的最好捷徑：

- 1. 多吸取含抗氧化物的食物，即是含豐富維他命A、C、E的深綠色及橙黃色的蔬菜和水果。大蒜、大豆、葡萄、綠茶都是抗氧化食物。
2. 抑制癌血管增生的食物有大蒜、大豆及綠茶的兒茶素。
3. 要促進癌細胞凋亡的營養素有維他命A、番茄紅素、大蒜、大豆及綠茶的兒茶素。
4. 要誘導癌細胞良性分化的食

物有胡蘿蔔素、大豆、大蒜及番茄紅素。

5. 要抑制癌細胞的訊號傳達的食物有大蒜、大豆、綠茶的兒茶素、番茄紅素及含豐富葉酸的蔬果如十字界花科蔬菜、番茄、菠菜、香蕉等。

大家會注意到這裏常提到的蔬菜、水果、大蒜、大豆、綠茶都是防癌的好幫手，每天都要多吸取。最重要是遵守均衡飲食的原則，多菜少肉，並且要食得清淡，避免煎炸食物。另外，不吸煙，每天有固定適量運動，並且保持心態平和，這就是防癌的生活了。

Fit型 Sun知 洪昭儀 資深：畢業於美國加州柏克萊大學營養學系，曾在美國任職多年註冊營養師。

戲劇工作坊 教育愛滋病

根據資料顯示，本港最主要的愛滋病毒傳播途徑仍然是性接觸，雖然各種媒介都提醒市民進行安全性行為的重要性，但不少人仍掉以輕心。有專家指出，隨着性觀念開放及網絡的色情資訊氾濫，青少年感染愛滋病的機會增加，因此必須從小灌輸正確性知識，及早堵截愛滋病傳播源頭。

青少年愛滋教育中心將舉辦一個結合愛滋病教育及戲劇元素的工作坊，以一人一故事劇場形式，讓學生邊玩邊學習。中學生可優先報名，完成整個課程將獲頒證書，表現良好者，有機會參與本年度世界愛滋病日於星光大道及其他劇場的演出。

文：DaDa

日期：8月6日至8日（共三堂）

時間：2:00pm-5:00pm

費用：\$300

查詢：2870 1222

網址：www.teenaids.org.hk

