kierko / March 06, 2014 01:48PM

尿路結石？只需多換睡姿

美國加州大學的一項調查顯示，單側尿路結石與睡覺的姿勢有關，因此專家提醒，睡覺時多改變睡姿，可以有助於預防尿路結石。[url=http://grapem.20six.de/grapem/art/711735/Children-nowadays-have-become-passive][color=white][size=1px]Children nowadays have become passive[/size][/color][/url]
多換睡姿有助於預防尿路結石[url=http://tangerine.cuisineblog.fr/649665/Hidden-in-the-warm/][color=white][size=1px]Hidden in the warm[/size][/color][/url]

美國加州大學針對110名尿路結石患者的睡眠習慣進行調查。結果發現，80%右側腎結石患者習慣右側朝下、左側朝上的睡覺姿勢，70%左側腎結石患者則習慣左側朝下、右側朝上的睡覺姿勢;睡覺翻來覆去者僅占17%，這說明單側尿路結石與睡覺的姿勢有關，所以尿路結石的病人最好多變換睡覺姿勢，避免長時間壓迫腎臟，引起新的結石的產生。[url=http://mulberry.ti-da.net/e5841109.html][color=white][size=1px]The most beautiful home landscape[/size][/color][/url]
最容易讓結石病患者忽略的是睡覺前吃太飽，這很容易在一夜之間形成新的尿路結石。因為尿液中的各種物質濃度容易受到食物影響，並且在進食後2～4小時達到最高峰。又由於用餐後沒有充分的消化時間便立刻上床，就寢中沒有補充水分，導致尿路結石。因此，在就寢前4小時前用完餐，並且就寢前不吃任何食物，對於預防結石是很重要的。[url=http://sweetos.i-ra.jp/e733043.html][color=white][size=1px]Who gives me a walk forget the warmth[/size][/color][/url]

0.4釐米以下的尿路結石很容易隨著尿液引流而下來，所以多喝水、不憋尿，多做適當的運動，如快步走、騎自行車、慢跑、游泳、跳繩、跳運動量較小的韻律舞等，再加上改變自己的睡姿，患者很快就能遠離結石的痛苦。[url=http://cockscomb.artblog.fr/1835927/Xue-Xianghai/][color=white][size=1px]Xue Xianghai[/size][/color][/url]