

pH值降低而減少結石風險，Monga醫師等人透過克裏夫蘭診所的資料庫進行回溯研究。在2002年7月至2013年1月間，共治療1831名有II型糖尿病和腎結石的病患中，其中375人(20.5%)使用胰島素、1456人(79.5%)服用口服降血糖藥物。

在進行了控制年紀、性別、身體質量指數、糖化血色素(HbA1c)、尿液pH值等變項的線性回歸分析發現，胰島素治療明顯可以預防尿液pH值降低，而HbA1c值和更酸化的尿液有關。HbA1c值每增加一個百分點，與尿液pH值降低0.066有關。研究者們發現，以pH值小於等於5.5為界，使用胰島素的病患有45.6%，使用口服藥物者有57.4%的尿液pH值降低。

針對不同類型口服降血糖藥物的次組分析發現，Thiazolidinediones類藥物(如Rosiglitazone、Pioglitazone等)和其他類製劑之間並無差異。至於結石組成成份或其他24小時尿結石風險參數，各組之間並無顯著差異。Monga醫師表示，他們運用“National Health and Nutrition Survey Examination”資料進行的另一篇研究也支持這樣的結果，該研究認為積極從事休閒活動者的結石風險較低，運動和飲食都是控制HbA1c的關鍵。

礦物質代謝與臨床研究中心、德州大學西南醫學中心泌尿科教授、未參與本研究的Margaret Pearle博士表示，目前對於糖尿病和結石疾病之間關聯的瞭解還只是在起步階段。Pearle博士在訪談中表示，我們瞭解尿液酸性結石的關聯，但是我們可能不太瞭解鈣結石的關聯。或許降低尿液pH值反而是鈣結石的後續風險，但是，糖尿病和鈣結石之間是否有更多的直接關聯，目前尚未能確定，這還需要更多研究。Pearle博士指出，糖尿病只是增加腎結石發生率的諸多風險因素之一，其他因素還包括肥胖和過量攝取動物性蛋白質。■

## 手術安全諮詢

在美國每年有數百萬人因各種疾病而接受手術治療，儘管每項手術都會有不同的風險存在，但其中有一些是可以完全避免的。

因此患者如果能夠在手術之前，向醫生和護士瞭解更多的有關手術需要注意的事項，也許您在術後住院恢復期間會更安全，且住院時間也更短。那麼，手術之前，我們究竟可以向醫護人員問些什麼問題，才能使我們可以避免那些不必要的術後風險呢？首先您可以問您的醫護團隊，包括手術醫生、麻醉師和護士，什麼時候可以和他們討論下面這些有關問題，然後搞清楚您在術後期間接受的是哪一類護理。

### 避免感染

如果我需要在手術之前使用抗生素，那麼抗生素何時開始用？以及使用多長時間？

在大部分病例中，抗生素一般在術前60分鐘開始給藥，在24小時之內停止使用。給予適當的抗生素，可以大大降低手術帶來的感染風險。

如果手術需要去除身體的毛髮，那麼會如何操作？

醫生或護士會使用理髮剪刀剪除毛髮，如果術前用剃刀剃掉毛髮，可能會因為在皮膚上留下的微小切口而導致術後感染。

### 避免血栓

為了避免術後血栓形成，我能做些什麼？

當您在麻醉下接受手術期間，您身體完全處於不動的狀態，此時，血栓形成的風險也會增加，而血栓一旦形成，極可能引發心臟病發作和中風。手術越是複雜，此類風險越高。您的醫生應該瞭解您血栓形成的風險，以及清楚知道預防的步驟，諸如手術之前給予針對性的藥物，以起到預防血栓形成的作用。

### 避免心臟病發作

如果我要服用預防心臟病發作的藥物，那麼是否要持續服用？

某些藥物一起服用會引起一些問題，所以要告訴醫生您正在服用的所有藥物，包括非處方藥物在內，如阿斯匹林和草藥等。您的醫生和護士會告訴您，哪些藥物您可以繼續服用，哪些藥物在術前應該暫停。

### 其他應該瞭解的資訊

◎告訴醫生您是否患有其他疾病，如過敏或糖尿病等，因為這些疾病會影響到您手術和治療。

◎吸煙者會增加手術感染風險，故您要告訴醫生你是否能夠戒煙。

◎如果您沒有看見醫護人員在檢查您身體之前洗手，您可以要求他們先洗手。

◎任何不清楚的地方，或任何疑慮，都可以詢問醫護人員，因為這是您自己的身體，您有權知道所有您關心的醫療問題。■

資料來源/The Surgical Care Improvement Project (SCIP)

編譯/金艷蓉



## 懷寶寶，你準備好了麼？

如果你準備懷孕的話，那可是一件非常幸福而又酷的事情哦！除了要替未來寶寶取名和準備一個育嬰室等一系列事情要忙碌外，也許還要改掉一點不良習慣，甚至要有苗條身材消失的心理準備。但等一切都安排妥當，才能給寶寶一個健康的孕育環境。下面這些建議可以使你進入最佳懷孕的準備狀態。

**運動起來** 適度的運動一般維持在30分鐘左右，像游泳、騎自行車、步行等都是很好的健身運動。如果參加產前運動課程，有指導地健身，也是不錯的選項。

**吃得健康** 如果愛吃冰淇淋或醃菜等，那麼應該戒一戒了。孕前飲食最佳標準就是要吃得對吃得健康，不妨和配偶一起達成共識。你需要攝入更多蛋白質、鐵質、鈣質、葉酸，因此，你的飲食目標就是新鮮水果、堅果、蔬菜、綠葉蔬菜、全麥類以及低脂乳製品等，遠離薯片、烘焙食品、汽水，以及其他號稱零卡路里的垃圾食品。

**補充葉酸** 你可能需要開始每天補充維他命，每天需要服用含有400微克葉酸的多種維他命，許多食物中如綠葉蔬菜、柑橘類和豆類中含有B族維他命，但大部分婦女仍然需要每天補充一片，以確保身體能夠吸收足夠的維他命。在孕前補充葉酸，對發生嬰兒出生缺陷有著重要的預防作用。

**體重管理** 雖然你不希望體重超重，但太瘦的話，就不容易懷孕，但過重又會導致很多問題，如增加了糖尿病和高血壓的風險，也會使分娩產程延長。故什麼樣的健康體重才是最適合你的，不妨諮詢你的醫生哦。

**體檢** 一旦確定懷孕計劃，那麼就要在懷孕前數月開始看醫生了，醫生會為你檢查和制定懷孕期間的計劃。如：檢驗或疫苗接種；產前維他命；控制任何已有的健康問題；懷孕期間可以或禁止服用的藥物。

**牙齒健康** 如果你不習慣用牙線，那麼現在開始使用是最好的時候，懷孕之前保持牙齒和牙齦健康對孕婦來講很重要，因為懷孕會增加牙周病的風險，且牙周病也可能增加早產幾率，故一定要保持常規刷牙和使用牙線。

**少喝咖啡** 可能並不需要完全杜絕咖啡，可以保持一杯的量。有專家建議，孕前和懷孕期間每天可以攝取不超過200毫克的咖啡因，這大概是一杯12盎司的咖啡，或8盎司的袋泡茶。而無咖啡因咖啡和香草牛奶等，都是可飲用的健康飲品。

**戒煙** 毫無疑問，孕前要戒煙，吸煙會增加懷孕困難的風險，而且在懷孕之後也會增加早產、低出生體重以及流產等問題，而且你的寶寶也會處於嬰兒猝死綜合征（Sudden Infant Death Syndrome /SIDS）的高度風險中。和配偶一起



戒煙吧！此外，二手煙也會導致男性的生育能力降低。

**戒酒** 在你準備懷孕之前戒掉喝酒的習慣，實在是個明智之舉。飲酒不僅使懷孕困難，還會增加出生缺陷，以及造成寶寶將來學習困難等問題。如果在得知這些情況之前你喝了一杯，倒也沒必要驚慌，一杯可能還是問題不大。不過醫生們無法確定究竟喝多少量的酒才可能引發問題，總之遠離酒精就是最好的辦法。

**預算** 寶寶會需要很多東西，如他們在如廁訓練之前就可能消耗掉8000個紙尿片，你還要為他們準備衣衫、安全座椅、嬰兒車，甚至配方奶粉和奶瓶。你的預算還應該包括醫生的診費，以及可能需要的托兒費用。可以列一張你認為可以預見需要的清單，這樣更能目標明確地精打細算，甚至可以考慮那些八成新的嬰兒衣衫，購買散裝的嬰兒必須品，以及家庭式的托兒護理。

**產假** 如果你是個上班族，那麼要好好考慮有了寶寶之後，如何安排工作。有些公司會給予有薪產假，有些可能有產假但無薪，或者你可以用病假和防疫注射假期，這方面的情况不妨看看自己的健康保險計劃，是不是可以覆蓋到就診和住院等費用。

**孕前旅行** 在你計劃懷孕之前，可以和伴侶一起外出旅行。這是一種非常奇妙的體驗，享受美食、陽光和沙灘，因為你永遠都不會帶著一個嬰兒前往這些度假勝地，在寶寶來到你們家之前，不妨和伴侶一起享受“兩個人的旅行”樂趣。

**安置寵物** 直到你懷孕之前，你的狗狗和貓貓都是你的寶貝，但你的嬰兒一哭一鬧，寵物們就會被無奈地擱置一邊。有需要幫助寵物做出一些調整，屋子周圍弄一些嬰兒用品，包括潤膚乳、尿片，這樣寵物們可以漸漸熟悉嬰兒的氣味。可為寵物建立一些新的規矩，如遠離傢俱，或不能進入育嬰室等。借用嬰兒的衣服，甚至公仔等和寵物玩，讓它們也能分享你的關注。■