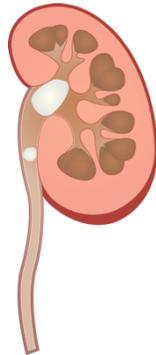


## 腎結石

### Kidney Stones

#### 什麼是腎結石？

腎臟的主要功能是過濾血液的廢物，使之成為尿液而排出體外。尿液經由輸尿管從腎臟輸送到膀胱。尿液被儲存在膀胱內，直到人們感覺到要如廁排尿。腎結石是指在泌尿系統中形成的晶體，其造成尿道堵塞，排尿困難。腎結石可損壞腎臟，造成感染。腎結石的形成有大小不同的尺寸，形狀和顏色。



嘌呤是一種氨基酸，存在於許多食物中，例如動物內臟，紅肉和貝殼類食物等。大部分尿酸都可從尿中排泄出去。罹患痛風（關節炎的一種）的人仕，或是脫水或喝水不足，更容易患尿酸結石。

#### 腎結石的症狀

- 噁心和嘔吐
- 發燒和發冷
- 疼痛或排尿時有燒灼感
- 經常尿急
- 尿中帶血
- 在腰背或下腹部兩側的三角形區域有刺痛感

#### 腎結石的診斷

腎結石的診斷和程序可以包括血液及尿液檢查，超聲波，腹部 X 光，CT 掃描，和靜脈腎盂攝影（IVP - 注入帶顏色的藥物入靜脈以顯現尿道圖像）。

#### 治療腎結石

**小塊結石：**建議每天喝 8-12 杯水及服用止痛藥，直到結石排出。

#### 大塊結石：

- 輸尿管鏡  
局部或全身麻醉後，用一根帶有 X 光透鏡和光管的細薄軟管（輸尿管鏡）插入尿道口來檢測腎結石的位置。並附有一個特殊的工具將結石取出。
- 碎石  
輕微麻醉下，使用高能量的超聲波來打碎結石成小塊，使之可以從尿液排出。
- 手術  
對於非常大的結石，可能需要動手術取出。

#### 患有腎結石的風險因素

- 家族史
- 過重
- 飲水不足
- 飲食攝入過多鈉（鹽），動物蛋白，草酸鹽（oxalate）
- 服用某些藥物
- 某些疾病引起 - 如甲狀旁腺過度症，痛風，消化系統疾病

#### 常見的腎結石類型

**鈣結石：**鈣結石通常是由草酸鈣結石形式。草酸鹽是堅果，菠菜，豆製品，紅茶，巧克力，藜麥(quinoa) 和麥麩(wheat bran) 中常見的物質。當尿液裏存在高濃度的鈣和草酸鈣，則容易形成鈣結石。飲食中攝入過多的草酸，鈣，維生素 D 和蛋白質，形成鈣結石的風險則較高。

**磷酸銨鎂結石：**反復尿路感染是最常見的形成因素，而婦女的風險最大。

**尿酸結石：**當身體分解嘌呤時就會產生尿酸。

## 預防腎結石

- 喝足夠的水，每天至少 8 杯。
  - 減少鈉（鹽）的攝入 - 鈉過多會增加尿中的鈣含量。
  - 減少進食動物蛋白質 - 如肉，家禽，蛋，魚，海鮮等。
  - 減少攝入含高草酸鹽的食物 - 如甜菜頭，巧克力，菠菜，茶葉，堅果。
  - 從食物中攝取足夠的鈣，如牛奶和酸奶 - 太少鈣的飲食實際上會增加結石的形成。如果你正在服用鈣片，應該與餐同服，可預防鈣結石的形成。
- 多食柑橘類水果 - 尤其是檸檬和橙；檸檬酸可以防止結石的形成。
  - 限制維生素 C 補充劑，以每天不超過 2000 毫克為宜。
  - 遵醫囑服用處方藥物，以減少結石的形成。

如欲索取更多有關腎結石的詳細資訊，請聯絡：  
美國泌尿科協會基金會

American Urological Association  
Foundation

<http://www.urologyhealth.org/urologic-conditions/kidney-stones>