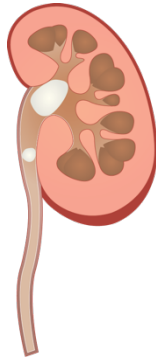


肾结石

Kidney Stones

什麼是肾结石？

肾脏的主要功能是过滤血液的废物，使之成为尿液而排出体外。尿液经由输尿管从肾脏输送到膀胱。尿液被储存在膀胱内，直到人们感觉到要如厕排尿。肾结石是指在泌尿系统中形成的晶体，其造成尿道堵塞，排尿困难。肾结石可损坏肾脏，造成感染。肾结石的形成有大小不同的尺寸，形状和颜色。



患有肾结石的风险因素

- 家族史
- 过重
- 饮水不足
- 饮食摄入过多钠（盐），动物蛋白，草酸盐 (oxalate)
- 服用某些药物
- 某些疾病引起 - 如甲状旁腺过度症，痛风，消化系统疾病

常見的肾结石类型

钙结石：钙结石通常是由草酸钙结石形式。草酸盐是坚果，菠菜，豆制品，紅茶，巧克力，藜麦 (quinoa) 和麦麸 (wheat bran) 中常见的物质。当尿液里存在高浓度的钙和草酸钙，则容易形成钙结石。饮食中摄入过多的草酸，钙，维生素 D 和蛋白质，形成钙结石的风险则较高。

磷酸铵镁结石：反复尿路感染是最常见的形成因素，而妇女的风险最大。

尿酸结石：当身体分解嘌呤时就会产生尿酸。

嘌呤是一种氨基酸，存在于许多食物中，例如动物内脏，红肉和贝壳类食物等。大部分尿酸都可从尿中排泄出去。罹患痛风（关节炎的一种）的人仕，或是脱水或喝水不足，更容易患尿酸结石。

肾结石的症状

- 噁心和呕吐
- 发烧和发冷
- 疼痛或排尿时有烧灼感
- 经常尿急
- 尿中带血
- 在腰背或下腹部两侧的三角形区域有刺痛感

肾结石的诊断

肾结石的诊断和程序可以包括血液及尿液检查，超声波，腹部 X 光，CT 扫描，和静脉肾状摄影 (IVP - 注入带颜色的药物入静脉以显现尿道图像)。

治疗肾结石

小块结石：建议每天喝 8-12 杯水及服用止痛药，直到结石排出。

大块结石：

- 输尿管镜
局部或全身麻醉后，用一根带有 X 光透视镜和光管的细薄软管（输尿管镜）插入尿道口来检测肾结石的位置。並附有一个特殊的工具将结石取出。
- 碎石
轻微麻醉下，使用高能量的超声波来打碎结石成小块，使之可以从尿液排出。
- 手术
对于非常大的结石，可能需要动手术取出。

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，如牛奶和酸牛奶 – 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。
- 多食柑桔類水果 – 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>