

<尿路結石注意事項>

何謂尿路結石

尿路結石指的是發生在腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等部位的結石。

高危險群

- ◇ **遺傳**:父母有結石，子女得結石機率比一般人多3倍；若雙親之一和兄弟姊妹有人得過結石機率更比一般人高5~10倍。
- ◇ **男性、中壯年、白領階級**:男人結石的機率比女人大兩倍；30~50歲、常坐辦公桌的白領族，因為少走動、常憋尿、如果飲水量也少，又不第一時間上廁所，尿液中的小結晶就像滾元宵，容易變成大結石。
- ◇ **慢性病**:慢性泌尿道感染、長期臥床、尿液滯留、副甲狀腺機能亢進、先天性或外傷造成尿路狹窄、高尿酸血症、服用過量制酸劑、攝護腺肥大等，都容易罹患結石。
- ◇ **飲食**:喜歡吃肉、重鹹、重甜口味，因為攝取過量蛋白質、鈉(鹽)、糖等食物，會增加尿液中鈣與尿酸的排泄，也會降低尿液中檸檬酸成分和酸鹼值，增高結石形成的危險。

尿路結石有那些症狀?

- ◇ 疼痛：腰部鈍痛或腎部絞痛。(男性)可能反射到睪丸。(女性)可能反射到膀胱。
- ◇ 胃腸不適：腹脹、下痢、反胃、嘔吐。
- ◇ 血尿或尿急、排尿不暢。
- ◇ 發燒或發冷。

引起尿路結石的原因有那些?

- ◇ 尿液減少、天氣炎熱、出汗多、喝水少、下痢。
- ◇ 體內發生變化：個人體質因素或經常性尿滯留。
- ◇ 長期大量飲用乳類及維他命D吸收過量。
- ◇ 吃過多的肉類、動物內臟、海鮮類食物。
- ◇ 長期臥床的病患。
- ◇ 經常性泌尿道發炎者。
- ◇ 副甲狀腺功能亢進者。
- ◇ 遺傳及家族性。

如何預防尿路結石?

- ◇ 每天宜喝3000CC以上的水分:水能稀釋尿液，避免造成結石的濃度過高，最好維持一天能有2000CC以上尿液;另外，如有泌尿道感染，應及早治療。
- ◇ 尿路結石病患，應遵從醫師囑咐，按時服藥。
- ◇ 尿酸結石患者，應儘量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇、糙米等食物。
- ◇ 草酸鈣結石患者，應減少牛奶、乳酪、咖啡、紅茶、菠菜、蝦、炒丁魚、巧克力、草莓。
- ◇ 啤酒和茶葉有利尿作用，會使尿量增多，可排出結石，然而兩者亦含相當多的草酸根，對結石患者也沒好處。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段51號