

<腎臟結石>

前言

結石是泌尿道最常見的疾病之一。結晶物質在泌尿道沉澱而成，大小不等。此正常發生於 20~55 歲的人，且男性多於女性。



高風險群

◇ 職業因素

高溫環境工作者（勞工、外務人員、司機等），因高溫導致流汗，這些工作者較易有缺水狀況。

◇ 生活習慣

喝水少、憋尿、排尿少、缺乏適度運動者、飲食不正常者（如嗜吃重口味、動物內臟、海鮮等）。

◇ 家族因素

因為遺傳因素，有尿路結石家族病史者也較易得病。

◇ 疾病因素

長期臥床、藥物過量（如利尿劑，它會加速體內水分排泄）、代謝異常、副甲狀腺機能亢進、經常性尿滯留、痛風、泌尿系統發炎或結構異常等。

看完以上介紹，是否對腎結石及其他結石狀況有初步的認識？你也許會煩惱它們帶來的傷害，但是不用怕，只要依照以下治療與預防方法，就不必擔心成為「石頭人」。

◇ 各類型結石的治療方式

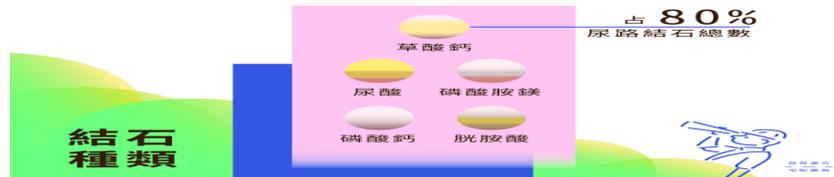
如果懷疑自己可能罹患尿道結石，及早就醫是降低損害的不二法門，在治療手法上，醫生會視情況決定治療方式，若情況不算嚴重，通常會選擇口服藥物，嚴重時才需進行手術。

◇ 藥物治療

例如最常見的草酸鈣結石，因為患者體內鈣離子過高，在藥物使用上會以抑制鈣離子吸收為目的，至於尿酸結石則會採用抑制尿酸的藥物。如果是泌尿道感染而產生的磷酸銨鎂結石，醫生也可能使用抗生素及手術一併治療。

◇ 鹼化劑

另外，體內結石是具有酸鹼值的，而鹼化劑的治療原理，就是改變尿液酸鹼值以降低結晶機率，進而使結石在體內溶解。所以，在治療前必須先確認結石種類，才能做出有效的應對。以偏酸（pH 值較低）的草酸鈣結石及尿酸結石為例，醫生便會利用鹼化劑提升尿液酸鹼度。



症狀及診斷

- ◇ 腎絞痛：起源腰部深處，可能輻射至四周，男性向下輻射至睪丸，女性向下輻射至腹股溝處、血尿、阻塞，可能形成腎水腫。
- ◇ 感染：發冷、發熱、膀胱炎、噁心、嘔吐、腹脹。
- ◇ 腰部沉悶：鈍痛的感覺。

治療方式

依照患者個別情況、結石大小、硬度、位置、阻塞嚴重度等考量來決定治療方法。目前已傷害性較小的體外震波碎石術、內試鏡取石術優先考用，其次才考慮經皮腎臟造瘻碎石術及開刀治療。

預防與改善結石的撇步

- ◇ 多喝水：
缺水是結石誕生的主因，最直接的預防手段就是補充水分，國民健康署建議，若無水分限制（如水腫或高血壓患者），每天需喝足 2000 cc 以上，並且不要憋尿，保持每日排尿 7-8 次。
- ◇ 不要憋尿：
水份以開水最好，因為日常大部分飲料都含有草酸。啤酒的酒精有利尿作用，可使尿量增多，對於較小的結石有助於排出，但是喝酒易導致尿酸升高，且啤酒中亦含有草酸，長久飲用對結石患者也沒好處。
- ◇ 適度的運動，例如；跳繩、呼啦圈。



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