中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

認識尿路結石

一、何謂尿路結石：

尿路結石是台灣人最常見的一種泌尿道疾病，主因是腎臟分泌產生的結晶物質所集結成的塊狀物，依位置的不同可分為腎結石、輸尿管結石、膀胱結石及尿道結石。

二、結石的原因：

其發生的原因除家族因素外也與下列因素有關：

(一)攝取太多容易產生結石的食物，包含乳類、肉類、動物內臟或維生素 D 等。

(二)個人體質因素，使腎臟產生太多結石因子。

(三)尿液太少：可能因喝水太少、出汗太多、慢性腹瀉。

(四)副甲狀腺機能亢進者。

(五)長期臥床者，如：癱瘓、中風患者。

(六)經常泌尿道發炎者。

(七)在氣候高溫和日光強烈的季節或地區，結石的發生率相對較高。因為高溫烈日會增加排汗，致使尿量減少且尿液濃度增加；同理，在高溫環境工作者相對易得結石。

三、尿路結石常見的症狀：

(一)疼痛：間歇性或慢性腰部鈍痛、悶痛或腎部絞痛，常伴有噁心、嘔吐、坐立不安等。

(二)血尿：即尿中帶血或尿急、排尿不暢的情形，經常伴隨腎絞痛時出現。

(三)尿路感染：因為結石產生尿路阻塞時會發生感染情形。

四、預防與治療：

(一)充足的水份：如果沒有心臟病或尿毒症等內科疾病，每天要喝足夠的份最好使尿量達到 2000-3000c.c.以上。

(二)飲食控制：依結石成份之不同遵照醫師及營養師的指導採適當的飲食控制。

1.含鈣結石患者：應避免攝取含鈣過高之食物，如：小魚干、牡蠣、蛤蜊、蛤蚌、田螺、紫菜、海帶、髮菜、肉乾、牛奶、棗類、核桃、葡萄乾、排骨及豆類製品等。

2.含磷結石患者：奶類每日不超過 240c.c.、葡萄乾、棗乾、梅子、有殼之海產類、煙燻肉類、乾豆類、洋菇、硬殼果類及花生醬等需減量攝取。

3.含尿酸結石者：禁食含高普林之食物如：含酵母的乳酸飲料、草菇、蘑菇、蘆筍、內臟類、海產類及豆類。

(三)遵照醫師指示來服用藥物，疼痛時應儘速求醫。

(四)依病情需要有下列情況需接受外科治療：

1.極度疼痛而影響日常生活。

2.結石過大無法排出。

3.影響腎功能者。

4.併發感染，如:腎臟發炎化膿。

5.併有副甲狀腺機能過高。

五、外科治療：

(一)非手術方法：給予充分的水分及適當的抗生素來控制感染,如有絞痛應給予止痛劑。此外調整飲食、大量飲水也是相當重要的。

(二)外科療法：依結石部位、大小及結石類型不同，由醫師建議進行不同外科手術；其方式有體外碎石術、膀胱輸尿管鏡取石術、腎臟鏡截石術及傳統開刀取出結石。