

泌尿道結石注意事項

一、泌尿系統結石：

泌尿道結石依據結實的位置可粗略分為腎臟結石、輸尿管結石、膀胱結石及尿道結石。

二、有哪些人比較容易會有結石產生：

1. 男生比女生較容易產生結石。男生發生率約女生的4倍。
2. 主要發生在30到50歲。
3. 炎熱的夏季及高溫環境工作者，結石發生的機率較高，因大量排汗使尿量減少，尿液溶質濃度增加。
4. 少運動者、坐辦公室的上班族或暴飲暴食在統計上都較容易的結石。
5. 有結石家族史，罹患機會增加3倍。

三、依照結石的位置會有相對應的症狀：

◎腎結石症狀：

1. 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，女性向下輻射至膀胱。
2. 血尿。
3. 阻塞，可能形成腎水腫。
4. 感染：發冷、高熱、膀胱炎。
5. 噁心、嘔吐、腹脹。
6. 腰部沈悶：鈍痛或持重的感覺。
7. 腎實質結石、鹿角狀結石可能無症狀。

◎輸尿管結石的症狀：

1. 輸尿管絞痛，可輻射至生殖器官和大腿。
2. 血尿。
3. 腎水腫，輸尿管水腫。
4. 膀胱炎（尿急、頻尿、排尿燒灼感）。

◎膀胱結石的症狀：

1. 輻射至尿道的疼痛。
2. 膀胱內持重感。
3. 間斷性尿流、尿路阻塞。
4. 膀胱炎（刺激膀胱、小便痛及不適）。

◎尿道結石的症狀：

1. 尿道黏膜受損。
2. 解尿因難。

四、尿路結石的病因：

尿路結石的原因很複雜，大致由於尿中各種游離離子的濃度過高使結石易於結晶出來。可能原因為：1. 小腸對鈣質吸收增加 2. 血磷過低導致過度活化維生素 D 而增加腸胃道對鈣質吸收 3. 副甲狀腺功能亢進 4. 腎小管再吸收鈣的功能降低 5. 手術後或慢性病長期臥床 6. 脫水使尿液濃縮而形成結晶 7. 攝取過多鈣質及草酸鹽易促成結石。

五、尿路結石的種類：

1. 草酸鈣、草酸鈣與少量磷酸鈣之混合物，最為常見，佔尿路結石 70% 左右。
2. 磷酸鈣、磷酸銨鎂等為細菌感染尿中產生的結石，約佔 15%。結石和感染有關，故稱為感染性結石，此種結石生長速度快且外型似鹿角，故稱為鹿角狀結石。
3. 尿酸及尿酸鹽類、胱胺酸等有機化合物形成的結石，約佔 15%。

六、治療方法：

依照患者個別情形，結石大小硬度、位置、嚴重度等考量來決定治療方法。目前以傷害性較小的體外震波碎石術、內視鏡取石術優先考慮使用，其次才考慮經皮腎臟造瘻碎石術及開刀治療。

*不具侵襲性：體外震波碎石術(ESWL)。

*稍具侵襲性：輸尿管鏡取石術、膀胱碎石術、經皮腎臟造瘻碎石術。

*具侵襲性：腎臟截石術、腎盂截石術、腎臟截除術、輸尿管截石術、膀胱截石術。

七、有關結石的預防建議：

1. 如果身體沒有飲水的限制，每天宜喝 3000-4000C.C 且平均分配在一天中，例如每小時喝 200C.C。在天氣熱、發燒、腹瀉時、運動後水份要增加。
2. 睡前喝一杯水，因為睡覺時小便會濃縮，而增加結石的機會。(半夜起來小便後再喝一杯水。夜尿 1~2 次即可。但以不影響睡眠為主)。
3. 平時不要養成憋尿的習慣。
4. 飲料以開水最好，因為日常大部分飲料都含有草酸。啤酒的微量酒精有利尿作用，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，且啤酒中亦含草酸，長久飲用對結石患者也沒好處。
5. 中藥化石草(車前草)為利尿作用，只能助小結石排出。
6. 徹底治療尿路發炎。
7. 檢查及治療潛伏的新陳代謝異常。
8. 適度的運動，例如：跳繩、呼拉圈。

9. 按醫師指示定時返回門診 追蹤、治療、並記得詢問結石分析結果以進一步控制結石生成。若有放置雙J管者，須按時來門診移除。
10. 出院口服藥中如有開氧化鎂為降低草酸鈣結石用，其亦為軟便劑。如有輕微腹瀉情形，即要減量或暫停服用。

八、各種結石飲食要點：

◎草酸鈣結石：

1. 降低草酸：盡量少吃含草酸高的食物。（見註 1。）
2. 補充檸檬酸鹽。使尿中的檸檬酸和草酸競爭與鈣結合，而減少草酸鈣結石。

◎磷酸鈣結石：

1. 避免大量攝取高鈣及高磷酸食物。（見註 2）
2. 多攝取酸性飲食，以促使尿液酸性化。（見註 3）

◎尿酸結石：

1. 採鹼性飲食，以促使尿液鹼性化。（見註 4）
2. 依醫師指示服降尿酸藥物。
3. 避免高普林飲食。（見註 5）
4. 限制飲酒。

◎胱胺酸結石：

1. 限制蛋白質的攝取，例如：鮮肉、家禽、魚、蛋、大豆、花生、小麥。
2. 採鹼性飲食。（見註 4）

註：

註 1	含草酸高的食物	茶、紅茶、椰子、咖啡、可樂、啤酒、小紅莓汁、檸檬、扁豆、菠菜、柑橘、葡萄、蘋果、蕃茄、菲菜、大黃、甜菜、秋葵莢、甘薯、無花果、李子、梅子、草莓、杏仁、巧克力、可可、花生、萵苣菜、芹菜、蘿蔔、蘆筍
註 2	含磷高的食物	酵母、小麥胚芽、蝦、香菇、全穀類、麥片、內臟、蛋黃、牛奶、豆類、堅果類、可可粉、巧克力、果汁粉
註 3	酸性飲食	蛋白、肉、家禽、魚、穀類、葡萄、西瓜、蕃茄、玉米、蘆筍、加工水果、橄欖、李子、小紅莓、南瓜
註 4	鹼性飲食	牛奶、蔬菜(尤其是豆莢和綠色蔬菜)、大多數水果、海帶、海藻、大比目魚、鮭魚、鱒魚、牛肉

註 5	含高普林 (purine) 飲食	海水魚(鯷魚類、小魚乾、沙丁魚)、內臟(心、肝、腎、腦、脾、腸)、肉汁、肉湯、香腸、香菇、洋菇、蘆筍、豆類、酵母類(養樂多、醃酵乳、健素糖)、雞精、干貝、蛤蜊、草蝦、蚌、發芽豆類、紫菜。以上食物應少吃
-----	------------------------	--

參考資料

劉雪娥總校訂(2020) · 成人內外科護理下冊(八版) · 台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
 2023年03月校閱