



認識尿路結石

一、什麼是尿路結石？

在泌尿系統如腎臟、輸尿管、膀胱或尿道發現有石頭時稱為尿路結石。

二、影響結石形成的因素：

1. **尿液濃縮**：尿量減少，使尿液中結石成份濃縮，造成結晶質的沉澱。
2. **飲食習慣**：飲食太精緻、太鹹或含鈣量過高，嗜食豆類製品、菠菜等蔬菜或動物內臟、海鮮類，過量飲用牛奶和奶製品的人及不愛喝水的人，發生結石的機率較高。
3. **尿液滯留與尿路感染**：尿路感染時，細菌會將尿素分解產生結石。
4. **藥物**：服用過量的鈣或維生素 D，易促使鈣吸收；而過量的維生素 C 攝取會造成草酸鈣結石，導致尿路結石；此外某些藥物，如胃藥、治療青光眼的藥，長期服用下也易形成尿路結石。
5. **居住熱帶環境**：因出汗多，尿量減少致使尿液濃度增高，易形成結石。
6. **本身問題**：如尿道狹窄、副甲狀腺機能亢進症。
7. **尿路或膀胱內長期留置導管**。



三、尿路結石有哪些症狀：

1. **腎結石**：患者常感覺鈍痛或絞痛，呈陣發性的發作，疼痛感發生時經常是向患者側脊肋骨、上腹部或沿輸尿管方向放射，甚至可延伸至下腹部、腹股溝或大腿內側，並有血尿、腹脹、腹瀉、嘔吐及臉色蒼白、冒冷汗等現象。但腎結石過大時，也可能無絞痛現象，僅有腰部脹痛與血尿的症狀。
2. **輸尿管結石**：由於輸尿管極細，一旦發現結石，疼痛發作時呈劇烈絞痛，向腹股溝、大腿內側、女性陰唇、男性陰莖、陰囊處放射，發作時會出現明顯的血尿，有些患者則會有腹痛或感覺盲腸附近疼痛。
3. **膀胱結石**：患者會有頻尿、排尿痛或排尿困難。有時候結石正好卡在膀胱和尿道連接處，因為石頭在膀胱腔內活動性大，可能滾來滾去，造成尿流斷斷續續的特殊現象。
4. **尿道結石**：尿道結石的症狀有排尿不順、尿流變細、成滴狀的排尿及尿道疼痛等，尿液中也會有程度不同的血尿或膿尿。



四、常見的檢查：

- 1.放射線檢查：如泌尿系統 X 光、靜脈注射腎盂攝影術、逆行性腎盂攝影術。
- 2.腎臟超音波：可明顯看出腎臟或膀胱的石頭，或水腎（輸尿管結石阻塞）。
- 3.尿液檢查：可能發現有紅血球、白血球或細菌。

五、常見的治療方法：

1.藥物治療：

- (1)止痛劑。
- (2)平滑肌鬆弛劑。



2.飲食治療：

- (1)每日攝取液體至少 3,000 cc。(限水病人除外)
- (2)避免攝取大量維生素 D 及過多維生素 C、儘量少吃巧克力、可可、菠菜、豆類食物、大量牛奶、玉米等食物。

3.手術治療：

- (1)輸尿管鏡取石術或膀胱鏡取石術。
- (2)體外震波碎石。
- (3)經皮腎臟取石術。
- (4)傳統手術（有傷口的手術）



六、如何預防結石復發：

- 1.多喝水，一天至少 2,500 cc 以上，保持尿量在 1,000~1,500 cc，定時排空膀胱，防止尿液滯留及尿路感染。
- 2.適當運動：運動可維持輸尿管蠕動，減少沉澱結晶的產生。
- 3.勿食含鹽量高及高蛋白質的食物：因會增加心臟負擔、造成高血壓、損壞腎功能，而且容易增加尿鈣分泌，造成尿路結石。
- 4.平時養成不憋尿的習慣。
- 5.定期至泌尿科門診追蹤檢查並按時服藥治療。

