



擺脫鑽石俱樂部——談尿路結石

撰文◎護理部 王巧姿護理師



結石患者要增加飲水量，最好大於2,000毫升。

尿路結石是泌尿系統最常見的疾病之一，也是臺灣人最常見的一種泌尿道疾病，可能發生在腎臟、輸尿管、膀胱或尿道。

「哎喲！哎喲！小柯，我的腰好痛、肚子好痛、全身都痛啦！」

小柯著急地問：「小華，你怎麼了？不舒服嗎？走！快去看醫師！」

醫師：「哎呀！一看到你，我就知道，夏天來了。」

這時，哀怨的小華，腦海裡想起了一首歌，但歌詞一點都不歡樂：「每到夏天，我就來醫院，醫院二樓有醫師在等我。只要結石，就常見面，我好討厭，不知何時才能說不見！」

據統計國人尿路結石發生率是15%，好發於30—50歲，男女比率約3：2。尿路結石經常以劇烈腰痛或血尿等徵兆，來喚起人

們對它的注意；但也有許多人沒有明顯的症狀，往往等到進行健康檢查時，才發現有尿路結石。

罹患尿路結石的原因，多半是水份攝取、飲食及憋尿等原因造成。有的病人做完治療後，如果沒有做好預防工作，7年內復發率高達60%。若是常常容易復發尿路結石，也會造成部份病患因而喪失腎臟功能。所以進一步認識尿路結石，以及瞭解如何預防，實有其必要性。

形成尿路結石的原因

1. 飲水與飲食：

飲水量少，會使尿量減少，並使尿液濃

若體內的草酸過多，容易結石，所以建議減少草酸含量高的食物，如啤酒。

度增加，而增加結石形成的機會，因此建議每人每日飲水量最好大於2,000毫升，尤其是結石患者更要增加飲水量。長期大量的飲用乳類及維他命D吸收過量，或是吃過多的肉類、動物內臟、海鮮類等食物，都容易形成結石。

2. 遺傳和個人體質：

如有尿路結石家族病史，其罹病機率較平常人高3倍；也有些人因體內新陳代謝之因素，易形成結石或是因經常性的尿滯留，所以罹患結石的機會也較高。

3. 氣候、職業因素：

在高溫、日光強烈的季節或地區，結石的發生率較高。因為高溫烈日會增加排汗量，使尿量減少，增加尿液濃度。此外在高溫環境工作者，也易得結石，原因和氣候因素類似。

尿路結石的部位與症狀

尿路結石依發生部位，可分為三種：腎結石、輸尿管結石、膀胱結石。「腎結石」是最常見的尿路結石，約占50%；多發生在30—50歲的青壯年。「輸尿管結石」占30%，輸尿管結石多半是從腎臟掉下來的，



原因包括先天輸尿管狹窄、輸尿管開刀、輸尿管阻塞。「膀胱結石」則以50—70歲的男性居多，發生的原因可能是結石由腎臟、輸尿管掉下來，形成膀胱結石；另一種原因可能是膀胱功能不佳、尿路狹窄、攝護腺肥大等。尿路結石的症狀，說明如下：

1. 疼痛：

通常會出現間歇性或慢性腰部鈍痛、悶痛或腎絞痛。急性患者會有嚴重的腹痛合併噁心、嘔吐、血尿及尿路感染。而大多數的疼痛，都因腎結石掉到輸尿管，卡住所造成；因為輸尿管只有原子筆芯那麼細，米粒大的結石就會堵塞，令人痛得受不了。

2. 出血及尿血：

結石的表面，就像地上的石頭般凹凸粗糙，往下掉時會刮破泌尿道的內皮，而造成出血。而當結石卡在尿道，會發生小便不通暢，也可能引起血尿。

3. 尿路感染、阻塞、腹瀉：

如果結石阻塞嚴重，這時會引起尿路感染，會有發燒合併寒顫。結石很容易會堵在輸尿管，因為輸尿管很細。一般只要結石掉到膀胱，除非有尿道狹窄或攝護腺肥大，一般人都可自行排出，因為尿道比輸尿管較



吃過多的海鮮類食物，容易形成結石。

茶葉不要泡太久、太濃，因茶葉的草酸多，易結石。

粗。不過，結石也會堵在腎臟的出口，造成腎臟無法排出尿液，就是所謂的「水腎症」，嚴重甚至引起「尿毒症」。腹瀉亦是尿路結石，主要是腎臟或輸尿管絞痛，導致整個腹部及骨盆腔神經受到刺激，而引起腸胃道症狀。

尿路結石的常見治療

尿路結石的常見治療分為非手術方法與外科療法。非手術方法主要是給予患者充分的水份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。

而外科療法是依據結石的大小、位置、是否有感染及泌尿系統的解剖學來決定處理方式。

1. 體外震波碎石術：

利用精密儀器在人體外產生震波，將腎臟或輸尿管上段的結石震碎為砂狀或小顆粒，然後隨小便排出體外。

2. 輸尿管鏡碎石術：

輸尿管鏡可以處理位於輸尿管的結石，找到輸尿口，放入輸尿管鏡。見到結石可用結石網套住，再用鈦雷射把結石粉碎。此方法不僅效率高且安全，可將結石擊碎清除，成功率大於95%。

3. 經皮腎臟取石術：

以直徑約0.8公分的內視鏡，經由腎臟瘻管進入腎臟或上段輸尿管，目視結石之後，利用水電波、氣動碎石器或鈦鐳射將結石擊碎，並清除結石碎片。一般手術後需暫時放置性腎臟造瘻管及雙J型輸尿管導管，用



以預防腎臟出血、輸尿管阻塞及幫助消除腎水腫。以鹿角狀結石而言，手術之成功率為60—92%。

尿路結石之預防

增加每日的「飲水量」：一天約喝2,000—3,000毫升的水，可降低尿的濃度，防止尿液濃縮，結晶體沉澱。「勿憋尿」：憋尿是萬萬不可的，因為它會使尿液滯留，使結石無法順利排出，又會造成阻塞的情形。

「減少食用高蛋白食物」：如內臟、豆類、沙丁魚、魚皮、堅果類、貝殼及海鮮等，可減少尿酸結石的產生。「減少草酸的吸收」：鈣通常是在腸道與草酸結合，若是攝取過多鈣質，則草酸的吸收會增加；所以適量的鈣質攝取是很重要的，每日建議不可超過600毫克。另外也建議減少草酸含量高的食物，如啤酒、南瓜、茄子、菠菜、芹菜。茶葉一般不要泡太久、太濃。因茶葉的草酸多，容易結石。「適當的運動」：運動能促進增加輸尿管的蠕動，減少結晶的沉澱。

預防勝於治療，如何預防結石的產生，比治療來得重要許多；每年定期追蹤檢查、均衡飲食及攝取足夠的水份，才能健康一輩子！

★