

喝足量的水 遠離腎結石

撰文◎15病房護理師 蔡良慧



「尿路結石」一直是困擾著國人的疾病，致病原因與病人體質、遺傳、飲食、喝水量以及代謝症候群有著密切關係，紐約威爾中心的畢佐醫師說：「一般來說，七分之一的人會在人生的某一階段腎結石發作。只要發作過一次，五成的人會在七年內復發。」

腎結石是尿中化學物形成的晶體，可能小如細砂，也可能大如高爾夫球。結石可能留在腎臟，繼續變大，也可能開始在輸尿管移動。多數小結石不到5毫米，會隨尿液排出；較大的結石則會卡在泌尿道上。哈佛醫學院泌尿外科教授特勒說：「輸尿管直徑只有4毫米，結石若大於此，麻煩就來了。」

結石是如何形成的？

造成腎結石的原因，包括體內水分太少、代謝、基因疾病、飲食、服用某些藥物和泌尿道感染等。

依美國泌尿疾病基金會統計，約八成腎結石是草酸鈣，亦即尿中過多的草酸或鈣所致，

含草酸較多的食物包括菠菜、甜菜、巧克力和茶等。較不常見的腎結石成分是磷酸氨鎂、尿酸和胱胺酸，其中磷酸氨鎂與泌尿道感染有關，尿酸過多通常與痛風有關，胱胺酸過多與基因缺陷有關。

腎結石高風險族群有哪些人？

- 一、水分攝取不足：體內水分太少是造成結石的重要因素之一，會讓尿中形成結石的物質濃度更濃。
- 二、肥胖者：體重、BMI、腰圍超過標準與腎結石息息相關。
- 三、飲食不均衡：只攝取特定的飲食，或是經常吃高鈉、高糖、高草酸鹽、高蛋白等食

物，這些都容易提高腎結石機率。

四、**家族、個人病史或其他疾病**：若家族有人罹患腎結石，其他家族成員機率比一般人高，或有其他疾病亦可能引發腎結石。

腎結石的症狀

包括背痛和兩側劇痛，延伸到腹部和鼠蹊部，血尿、排尿困難、發燒或發冷、噁心和嘔吐等。

和一般認為的不同，疼痛並非來自結石。疼痛是在結石阻塞尿流時產生，尿液回流腎臟的壓力造成腎臟腫脹，神經纖維受到刺激，就會疼痛。

多數腎結石不會造成永久傷害，不過，如果泌尿道受阻，恐造成腎臟組織糜爛、萎縮，導致感染。

腎結石的檢查與治療

常用的檢查是驗尿、驗血、超音波及X光檢查，甚至電腦斷層掃描等。排尿時若排出結石，要留下來讓醫生檢查。

治療方式由結石類型而定，大部分結石已有一些侵害性較小的療法可供選擇，例如體外震波碎石術、輸尿管內視鏡取石或碎石術及經皮腎造口截石術等。

預防腎結石的八大要領

如何預防腎結石，飲食最重要，特別是鈣結石的病人，預防要領如下：

一、**每天喝足量的水**：如果沒有特殊疾病，建議每天至少喝1500-2000c.c.的水，當天氣

較炎熱時更要提高喝水量。水能稀釋尿液，避免造成結石的化學物濃度過高。

二、**適量攝取動物性蛋白質**：每天的動物性蛋白質攝取量約3盎司（85公克），至多不超過6盎司（170公克）。肉類、蛋、魚等動物性蛋白質，會增加身體酸性，更利於結石形成。


三、**適量攝取草酸**：草酸高的食物，例如：菠菜、茶、甜菜、巧克力、堅果、歐芹和漿果等，建議酌量食用。

四、**適量攝取鈉**：含鈉的鹽建議酌量食用，過多的鈉會造成體液滯留，增加尿中鈣量。

五、**適量攝取鈣**：草酸鈣結石形成的原因，是因草酸及鈣不平衡所致，但每個人需要的鈣量未必相同，因此應向醫師諮詢自己適合的鈣量，切莫因為害怕腎結石而一味減少鈣的攝取。

六、**留意進食時間**：晚上避免太晚進食，如果因故過晚才能吃東西，一定要限制動物性蛋白質的攝取量。

七、**適量日晒**：避免過度晒太陽，天熱有脫水之虞，再加上日晒使維生素D增加，易促成結石的產生。

八、**適時補水**：容易流失水分的情況，例如運動時，應隨時補充水分。 

作者介紹



蔡良慧 15病房護理師

畢業於新生醫護管理專科學校護理學系，現於臨床工作兩年，具專業護理師執照，主要的專業領域為內科病房，目標希望能實踐全人的護理。