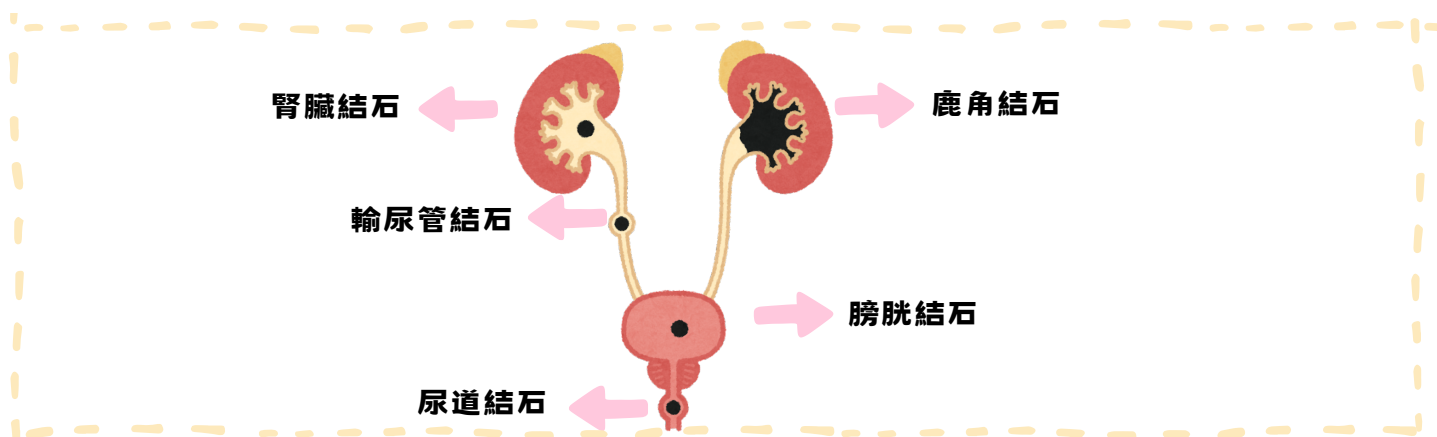


夏天： 尿路結石的好發季節

恩主公醫院 王炯琨副院長



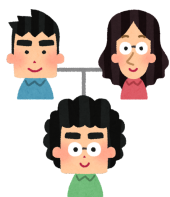
炎熱來臨，又是尿路結石的好發季節，尿路結石包括腎臟結石、輸尿管結石、膀胱結石和尿道結石，尿路結石是泌尿科常見的疾病之一，雖然目前台灣並沒有正確的流行病學資料，但以美國 5% 的盛行率推估，台灣應超過一百萬人會發生尿路結石。其中男性比女性多一倍的好發機會，男性 30 歲左右和女性 35、55 歲左右是好發年紀的高峰。



很多因素都會造成尿路結石，和氣候、遺傳、飲食、喝水量、體內結石抑制劑含量、炎熱工作環境都有關，最近研究發現結石和一隻奈米細菌的感染也有關。此外，痛風、糖尿病、副甲狀腺機能亢進、高血壓、婦女更年期、慢性代謝性酸中毒，都會增加尿路結石的比率。父母親有結石(結石發生率增加三倍)、低鎂低鈣飲食、尿路系統的結構異常(如腎臟憩室、輸尿管狹窄)、尿中的尿酸鈣及草酸鈣太高、檸檬酸太低、維他命 A 缺乏等，也是尿路結石的危險因素。

尿路結石的高危險群

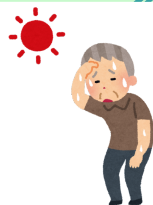
遺傳



生活習慣



季節因素



職業因素



疾病因素



國外的研究資料顯示 60%~80% 的尿路結石成分為草酸鈣、磷酸鈣或兩者混合；10%~15% 的尿路結石成分為磷酸胺鎂結石，這和泌尿道感染及鹼性尿液有關，泌尿道感染容易造成尿路結石，尿路結石也容易造成泌尿道感染，這是一種惡性循環；5% 的尿路結石成分是尿酸結石，這和高尿酸血症、痛風、酸性尿液有關；有 1% 是胱胺酸結石，這類結石的患者多有遺傳病史。至於其他成分結石則是非常少。

尿路結石的處理方法除了一般內科保守療法，如止痛、多攝取水分、藥物治療外，體外震波碎石、內視鏡雷射碎石、經皮腎臟取石術等，都是一般常用的處理方法，傳統開刀取石的方式已不常使用。至於哪一種方法較好，則需視結石大小、成份、病患情況和醫師討論後決定。一般而言，小於 0.4 公分的結石，有 90% 的機會會自行排出，可以等待觀察。但是若合併腎水腫、感染、反覆疼痛、腎功能不好，則需積極處理。一些特別的行業，如飛機或公車駕駛、船員等，無痛性的小顆結石也需要較積極的處理。

尿路結石的病患 **5 年內會有 50% 會復發**，一般建議第一次結石診斷治療後，**每半年必須複診**。尿路結石病患須注意飲食原則中，**水分攝取**是最重要的，必須維持一天尿量在 2-3 公升之間。飲食上減少動物性蛋白質的攝取，一天不可超過 52 公克；不要吃太鹹(2.5 公克鹽/每天)或吃太多含草酸的食物(如菠菜、甜菜、巧克力、堅果、麥糠、大豆、黃豆及草莓等)，吃太多維他命 C 也會增加尿中草酸含量而增加結石的機會。

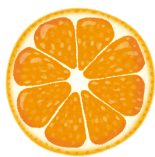


預防尿路結石的食物方面，橘子、柳橙、葡萄柚含有很多檸檬酸，可減少草酸鈣結石產生。喝蔓越梅汁可減少泌尿道感染、更年期婦女補充女性荷爾蒙，可以減少感染性結石的復發。在藥物方面，檸檬酸鉀、維生素 B6 經研究已確定對草酸鈣結石有預防效果。補充鎂離子、使用降尿酸藥、適量鈣的攝取(0.25-1 公克/一天)等皆能預防結石復發。喝啤酒會增加尿酸中草酸，反而會使結石變大。因此，要預防及幫助結石排出，還是白開水最好！

預防尿路結石的食物



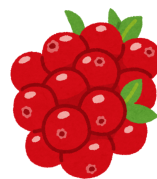
橘子



柳橙



葡萄柚



蔓越莓



白開水

“

「以忠厚新，治刻薄心」

— 呂帝心經

”