

关于肾结石你必须要知道的

甘文锋

邻水县第二人民医院 四川邻水 638500

肾结石是临床多见的泌尿外科疾病。随着生活方式以及饮食习惯的改变，肾结石发病率不断升高，且趋于年轻化。肾结石不发作的患者日常无明显不适症状，发作后可引起腰痛，甚至尿血等，严重影响患者的生活，危害健康。尽管肾结石很常见，但大家对于肾结石的发生、治疗以及健康管理等并不是很了解，下面我们一起说说，对于肾结石你必须要知道的，希望可以帮助到大家。

一、肾结石是怎么回事？

肾结石可发生在任何年龄段人群，男性发病率高于女性。我国肾结石发病率在 1%-5% 左右，南方地区人员发病率较高，30-50 岁属于肾结石高发阶段。之所以出现肾结石，是因为尿液中的成石物质太高，溶解度较低，进而从尿液中析出，不断累积于肾脏部，最后形成了肾结石。

1、肾结石基本病因

(1) 代谢异常。尿路出现结石的主要原因是代谢异常造成的。通过对结石成分的检查可准确判断是何种代谢异常引起的结石，目前已知的结石成分主要包含尿酸、草酸、钙以及胱氨酸等。准确判断结石成分，制定针对性的治疗方案，提高肾结石治疗效果。

(2) 尿路感染。尿路出现感染，发生梗阻或者存在其他异物等，都可引起肾结石。出现结石后，还会加重梗阻与感染，彼此是相互影响促进的，加重病情发展。

(3) 药物影响。临床有 1%-2% 的肾结石患者病因较特殊，是因为药物引起的结石。因药物在身体内的溶解度很低，服用后尿液中药物浓度较高，比如磺胺类就可在尿液中析出，因此造成结石。此外，还有些药物服用后在代谢过程中可形成结石。

2、肾结石诱发因素有哪些？

(1) 不合理的饮食结构。进食较多含草酸的食物，如菠菜、葡萄和豆类等，可引起草酸钙结石；摄取太多脂肪与蛋白质，可增加草酸钙与磷酸钙的形成；饮

食太咸，爱吃各种腌制品与熏酱品等，也会增加肾结石发病风险；喜欢喝甜的饮料，经常喝会加速身体水分流失，为结石形成创造条件；经常吃动物内脏或是海鲜食品的人，增加了嘌呤的摄取，也会增加尿酸盐结石的发生。因此，日常饮食应了解食物性质，合理搭配，营养均衡，降低结石的发生。

（2）喝水量太少。肾结石的发生与缺少水分有很大关系，每天正确喝水的人可以及时有效补充身体水分，有益于身体代谢，代谢能力加强，身体内产生的结晶物质与有害物质等可以及时排出体外，身体内部保持稳定的环境，才可提高各脏器功能，降低肾结石的发生。

（3）缺少运动锻炼。肾结石的发生与久坐不活动也有密切关系，为了身体健康，增加运动量是非常必要的。运动健身可增加身体热量的消耗，促进循环与代谢，增加身体内有害物质与结晶物质的排泄，避免积聚多引起结石。有些人很少运动，即使身材肥胖了也不愿做任何运动，机体缺少锻炼体质会下降，降低代谢能力，有害物质不断累积引发肾结石。

（4）营养不足。营养缺乏也会增加肾结石的发生，因此，制定科学健康的饮食计划，荤素搭配，营养均衡，也可提高机体抵抗力，维持机体各器官功能的稳定。若身体营养缺乏，尤其是缺乏镁元素与维生素 B 族时，会增加肾结石发生几率。

二、肾结石的治疗

当出现腰部疼痛或血尿症状时，一定要及时就诊泌尿外科与肾内科进行检查治疗，明确查找病因。

1、药物治疗

（1）肾绞痛：主要治疗方法是镇痛、解痉，减轻患者的疼痛。临床多选用非甾体抗炎药，若用药后疼痛症状并无明显改善，再使用阿片类药物，或者采取联合用药。

（2）排石：肾结石在 6 毫米以内的，可尝试多喝水加运动进行排石，或者服用排石冲剂等促进结石排出。

2、手术治疗

根据结石的大小、位置与数量等，单纯的药物不能做到有效排石，可采取手术方法，如体外冲击波碎石术、开放式手术取石、输尿管镜碎石术取石术、纤维

软性肾镜取石术以及经皮肾镜取石术等，都可达到有效的取石。但要注意，开放式取石手术对患者造成的伤害较大，现在很少使用，但若其他手术方式不适用，仍需选择开放式手术取石。

3、中医治疗

中医治疗肾结石主要采用中药治疗，选择具有活血化瘀、除湿清热以及通淋排石等功效的中草药，促进结石消融与排出。

三、术后护理

肾结石主要采用手术方法治疗，可以快速有效的去除结石。肾结石的临床治疗并不是一蹴而就的，若术后不注意护理，不仅会引起术后不适症，也会再次引发结石，因此术后护理非常重要。

1、适量喝水。健康人每天喝水不少于 2000 毫升，肾结石患者每天喝水量至少 2500 毫升，或更多，多喝水的目的是为了稀释尿液，降低药液的浓度，促使小的结晶物质排出，也可避免尿酸结石的再发生。

2、健康饮食。肾结石患者术后应注意饮食合理健康，减少高钙、高脂肪与高嘌呤食物的摄取，如牛奶、动物内脏和菠菜等，海鲜也要少吃，恢复期间尽量不要吃火锅等，严格控制嘌呤的摄取。饮食均衡，荤素搭配，科学营养，促进身体恢复。

3、加强运动。肾结石患者应制定合理的运动计划，可以通过打球或是跑步等，促进结石的排出。注意运动应适量，若出现较强烈的疼痛感，警惕肾结石移动到输尿管内，多观察。坚持合理的健身运动，还可提高机体免疫力，减少疾病的发生。

4、保持愉悦的情绪。肾结石患者要保持良好的心态，身心愉悦，积极参加一些社会活动，避免久坐，避免独处，好的心情对疾病康复也有很大帮助。

5、养成良好的排尿习惯。肾结石患者要按时排尿，养成良好的排尿习惯，切不可憋尿。很多人由于工作原因等，总是憋尿，殊不知憋尿不仅会增加结石发病健康，同时对肾脏的危害也是非常大的。因此，要按时排尿，降低尿液中结石物质浓度，预防结石再复发。

肾结石是临床多见的疾病，得了肾结石不要过多担心，但也不可大意，及时就医检查，遵医嘱正确治疗，做好生活管理，预防结石再复发，保证身体健康。

