

預防腎結石 8 撇步

前言：

腎結石很普遍，美國每年約有百萬人治療腎結石，主要集中在 20-40 歲的人，五分四是男性。紐約威爾中心的畢佐醫生說：「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。多數小結石不到五毫米，會隨尿液排出。較大的結石會卡在泌尿道上。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？

Ans:水分太少是其一，會讓尿中形成結石的物質濃度更濃，其他原因如代謝和基因疾病、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”；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氫鎂、尿酸和胱胺酸。磷酸氫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。

★腎結石的症狀：

Ans: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。和一般所想的不同，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，腎脹大時，神經纖維受刺激，就會疼痛。

多數腎結石不會造成永久傷害；不過，崔特勒說：「泌尿道受阻，恐造成腎臟組織糜爛、萎縮，導致感染。」

★腎結石檢查：

Ans: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：

Ans:由結石類型而定。大部分結石已有一些侵害性較小的療法供選擇；如：體外震波碎石術、輸尿管內視鏡取石或碎石術及經皮腎截石術。

★預防的 8 撇步:如何改變腎結石，飲食最重要，特別是鈣結石的病人，預防要領如下：

1. 每天喝 12 杯水；水能稀釋尿液，避免造成結石的化學物濃度過高。
2. 每天攝取動物蛋白減至 3 盎司(85 公克)，一天不要減少 6 盎司(170 公克)。肉類、蛋、魚等動物蛋白質，會增加身體酸性，更利於結石形成。
3. 減少攝取草酸量高的食物，如：菠菜、茶、甜菜、巧克力、堅果、歐芹和漿果。
4. 減少攝取鹽量。過多的鈉會造成體液滯留，增加尿中鈣量。
5. 減少鈣量前先請教醫生。因為草酸鈣結石形成的原因，是因草酸及鈣不平衡所致，並非要一味減少鈣的攝取。
6. 避免太晚進食，如要晚吃，要限制攝取動物性蛋白。
7. 避免曬太陽，天熱有脫水之虞，再加上曬太陽，維他命 D 增加，易促成結石的產生。
8. 隨時補充水分，特別是運動時。