

## 泌尿道結石須知

### 一、造成原因：

1. 水份攝取量不足，飲食不均衡，長期坐臥不動。
2. 遺傳或疾病原因。
3. 細菌感染發炎，尿路阻塞。

二、常見的部位：凡是尿液經過或瀦留的地方，從腎臟，輸尿管，膀胱到尿道都可能發生結石。

### 三、常見的症狀：

1. 疼痛：泌尿道結石會引起腰窩、腰背、睪丸處疼痛及腹脹，腹痛。
2. 感染：結石可能造成感染，而有發燒、噁心、嘔吐、頻尿、血尿、排尿困難、排尿疼痛等症狀。
3. 阻塞：結石引致泌尿系統阻塞，使腎水腫，腎功能變差。

### 四、內科治療

1. 每日應攝取水份 2000~3000cc，並保持每天有 2000cc 尿量，若出汗多，水份的攝取量應再增加。
2. 使用抗生素治療感染。
3. 予止痛藥劑，解痙劑以控制疼痛。
4. 使用藥物調解尿液酸鹼度，以預防結石。
5. 保持每日排便，解除腹脹。
6. 適度運動，慢跑,游泳，上下樓梯，散步，以利結石排出及預防再發生。

### 五、外科治療：

1. 體外震波碎石術：以電震波將腎及上段輸尿管小於 2 公分之結石打碎後，隨小便排出體外。
2. 經尿道內視鏡碎石術：如膀胱內結石，下段輸尿管結石。



3. 經皮腎碎石術。

4. 手術：用於頑固性，較大之結石或膀胱結石。

五. 各類結石飲食須知：

1. 草酸鈣結石：

(1) 避免不必要的鈣補充劑

(2) 限制牛奶，勿超過每日一杯 240cc，熬骨頭高湯不加醋，不食用地下水。

(3) 多食穀類如米、麥片、麵條。

(4) 每日飲水至少 2000~2500cc，儘量避免啤酒，咖啡，可樂及其它有機飲料。

2. 磷酸鈣結石：

(1) 少吃高磷食物如：酵母，維生素 D 補充劑。

(2) 限制牛奶，咖啡，柑橘類水果及維生素 D 補充劑。

3. 尿酸結石：

(1) 限制含普林高的食物：

如腦、肝、腎、香菇、豆芽、咖啡、柑橘、菠菜、橄欖菜。

(2) 忌酸性飲料：如養樂多，可樂。

4. 胱胺酸結石：適度限制蛋白質食物，忌氨基酸食物補充品。

5. 預防結石之道：

(1) 多喝一口水，少加一撮鹽。

(2) 勿憋尿、勿偏食。

(3) 採低油，低熱量食物。

(4) 肥胖者宜減輕體重。

(5) 每日宜充份攝取水份：每餐飯後喝水 300cc、兩餐飯之間 600cc、睡前 300cc，共計 2,400cc。

