

認識腎結石

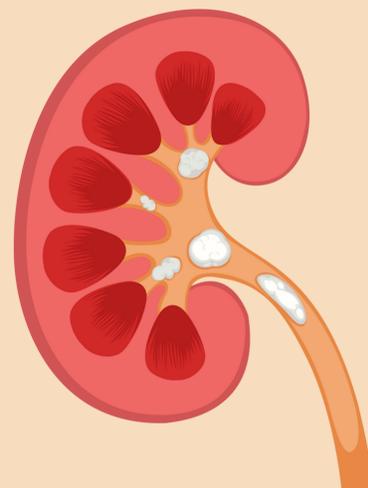
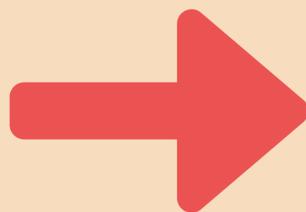
腎結石成因

■ 高磷酸

■ 尿量少

■ 高草酸

■ 高尿酸



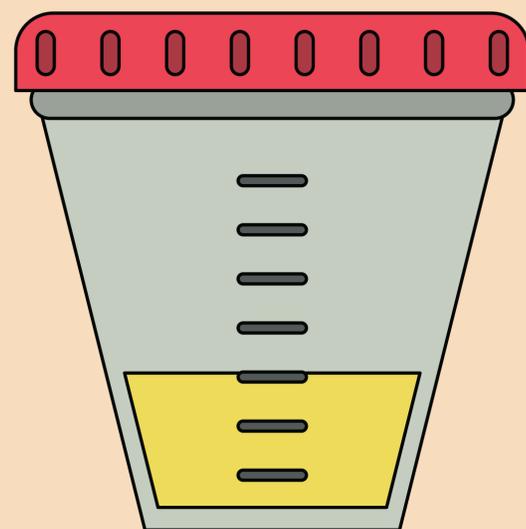
腎結石常見症狀



排尿疼痛



尿液混濁或有臭味



尿量稀少



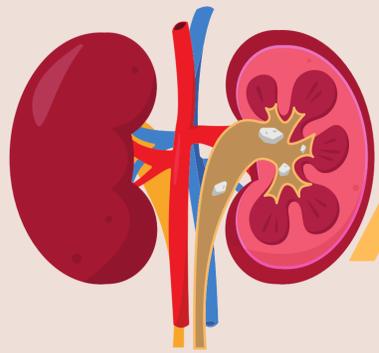
噁心、嘔吐



血尿、頻尿



發燒、發冷



三足三少可預防腎結石

「三足」預防腎結石

足夠的水分



每日至少2000c.c
減少尿液中的結石沉澱

足夠的豆製品



取代部分肉類及海鮮
降低尿中尿酸濃度

足夠的鈣質



每日1000毫克的鈣質
可促使結石從腸道排出

「三少」減少腎結石

少高劑量維生素C



每日不超過
1000毫克

少精製糖



少高鈉食物



避免加工食品
罐頭和高鹽食物

想了解更多資訊，歡迎掃QR code，加入營養組官方line群組



 台北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組