如何遠離尿路結石的風險

尿路結石是泌尿科門診常見的疾病之一，在臺灣盛行率約 10%，且再復發率高達 90%。依結石位置不同可分為腎結石、輸尿管結石、膀胱結石及尿道結石。結石所引起的絞痛相當難忍，且經常復發，帶給病人生活上許多困擾。尿路結石如何形成呢？有幾種狀況都會發生尿路結石，包括尿中各種游離離子的濃度過高，使結石易於結晶出來（例如草酸鈣、磷酸鈣結石）；或因新陳代謝出問題而產生（例如尿酸結石、胱胺酸結石）；也有可能因尿路感染而引起（例如磷酸胺鎂結石）；或是服用藥物、尿路結構異常以及尿路系統有阻塞，造成尿液滯留或感染而引發結石。所以，有時無法從單純的 X 光片、尿液檢查、理學檢查就可以讓臨床醫師直接判斷病人所得的是何種結石。尿路結石也會與季節（夏季因流汗多發生率高）、人種（黑人發生率低）、性別（男：女＝2～3：1）、年齡（30～50 歲居多，小孩、老年人較少見）、飲食與營養、職業與生活型態（缺乏飲水例如計程車司機、流汗較多例如廚房工作者）、尿路感染（神經性膀胱、長期放置導尿管或雙 J 導管之病患）、遺傳（有患病家族史者，其罹病率較其他人高）、體質以及代謝異常（如副甲狀腺功能亢進病人）等都有密切關係，需經詳細評估才能知道其病因。

尿路結石治療方式依照患者個別的差異，如：結石位置、數量、大小、硬度以及嚴重度等因素來決定治療方式。治療大略可分為五種，依照侵襲性分為：保守性觀察、促進排出結石的藥物、體外電震波碎石術、內視鏡手術、腹腔鏡或傳統取石術。可以採保守性觀察是小於 4mm 的結石，90%會自行排出，亦可配合服用抑制輸尿管痙攣的藥物，促進排出。如果症狀持續或已經合併有併發症（包括：腎絞痛、發燒、感染、腎水腫與腎功能損傷等），則建議採取積極的治療方式。

那如何預防尿路結石形成與復發呢？因尿路結石與個人生活習慣有顯著相關性，其中包含飲用水水質、每日水分攝取量、飲食型態及家族遺傳等。所以，一般預防結石最好的保健之道，建議是：

1. 多攝取水分，除慢性腎衰竭（尿毒症）、心臟衰竭的病人，因為難以代謝排出水分，不能大量飲水，需由醫師指示適當的喝水量外，建議每天喝 2000～3000c.c.以上的水量，至少每天可以排出 1500～2000 c.c.的尿液。
2. 飲料以開水最好，因為日常大部分飲料都含有草酸。因啤酒的微量酒精有利尿作用，會

使尿量增多，對於較小的結石有助於排出，但是喝酒易導致尿酸升高，且啤酒中亦含草酸，長久大量飲用對結石患者也沒好處。

3. 重視治療尿路感染問題，以減少因細菌感染尿中所產生的結石。
4. 勿憋尿，且每天最好於睡前排尿 1 次。
5. 適度的運動可維持輸尿管蠕動，減少沉澱結晶的產生。

在飲食上，結石要避免的食物種類不少，要全部都不吃實在有困難，而且如果完全不吃，也可能造成飲食不均衡。因此，建議最好的飲食原則就是控制食鹽攝取量，因為高鹽飲食也是結石的危險因子之一，以清淡少鹽最好；單一食物不要吃太多，各種食物均衡攝取，再配合充足的喝水，如此可遠離尿液出現沉積物的結晶體，堵塞排尿管道，形成尿路結石的風險。

護理部護理長 楊舜璇

NTUH