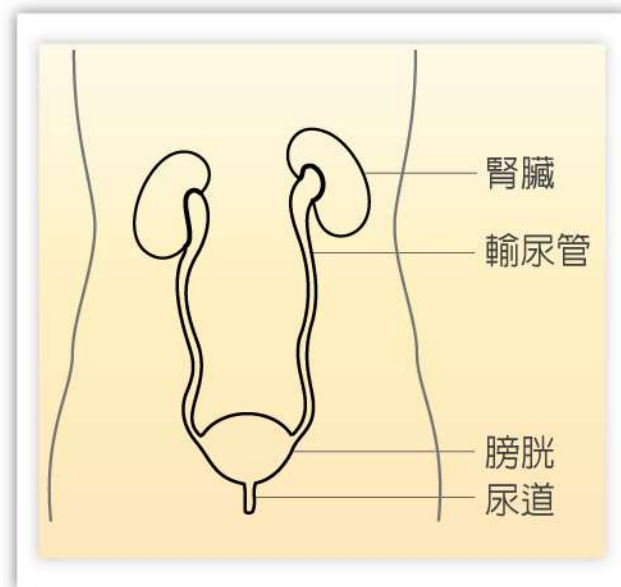


一、什麼是泌尿系統

泌尿系統由腎臟、輸尿管、膀胱及尿道組成，腎臟外型似蠶豆，位於腰部正後方，左右各一個，主要功能是製造尿液，且各接著一條輸尿管至膀胱，膀胱為儲藏尿液的器官，尿道為連接膀胱底部至體外的一條管子，尿道口為尿道的終點。(如圖一)

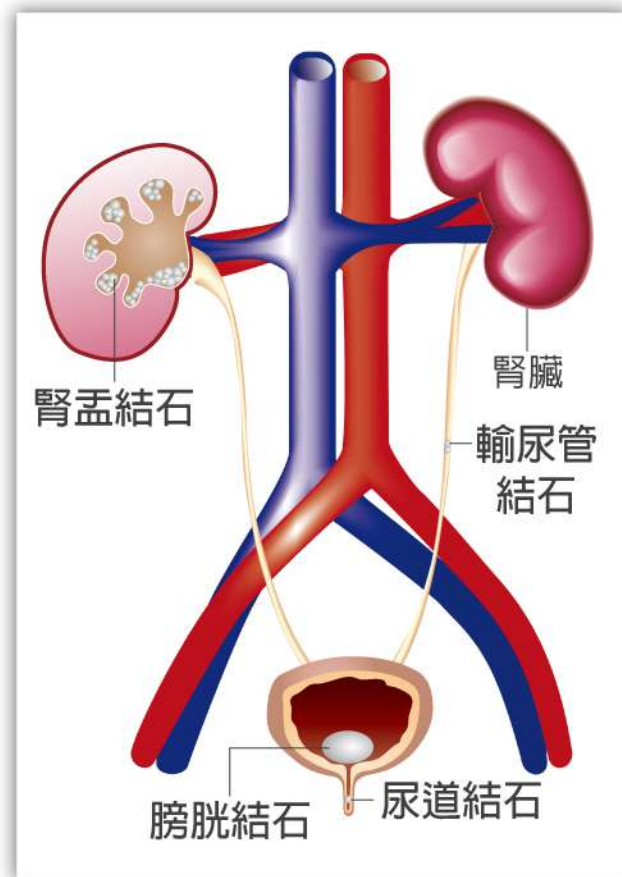


圖一

1

二、什麼是尿路結石

凡在泌尿系統，如：腎臟、輸尿管、膀胱或尿道，有石頭沉積，皆稱為尿路結石。(如圖二)



圖二

2

三、尿路結石的原因

(一) 尿液濃縮

飲水量過少、流汗過多、發燒、嘔吐、腹瀉等

(二) 飲食習慣

吃入過多高普林、高蛋白或高鈣的食物，如：肉類、動物內臟、海鮮類食物。

(三) 尿液滯留與尿路感染

尿路感染時，細菌會使尿液的酸鹼度升高，提供結石形成的溫床。

(四) 藥物過多

有些藥物服用過多也會造成結石，如：利尿劑、阿司匹靈、抗痛風藥物、瀉劑等。

(五) 疾病因素

如副甲狀腺機能亢進、腎機能障礙、潰瘍性結腸炎等

(六) 長期臥床

當肢體長期不動，會使破骨細胞的活性增加，而形成高鈣尿症，另外，臥床不動也會造成尿液滯留，增加結石形成物質的聚積。

3

四、尿路結石的症狀

依結石發生的位置、大小、形狀不同，會有不同的症狀，分別如下：

(一) 腎臟結石

腎臟的結石，疼痛症狀並不明顯，但是容易形成血尿、腰酸、發炎等症狀，有些患者的結石可以長大至5到7公分，甚至順著腎臟的集尿系統生長，大到腎臟都長得滿滿的，因形狀像鹿角，而取名為「鹿角結石」，長期下來會影響腎功能。

(二) 輸尿管結石

因輸尿管管徑較小，當結石滾動、卡住時，會有腎絞痛的情形。

(三) 膀胱結石

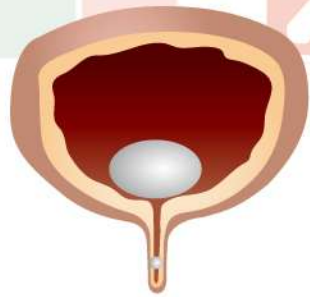
主要會有小便出血以及小便到一半突然「卡住」，就好像彈珠汽水的瓶口突然被彈珠堵住的症狀。

(四) 其他症狀

發燒合併寒顫、噁心、嘔吐、腹瀉、排尿型態改變，如：急尿、頻尿或尿滯留等。

4

認識 尿路結石



五、如何預防尿路結石

生活習慣

1. 平時避免憋尿
2. 睡覺前可再排尿一次
3. 多喝水，若無限水情形下，應保持每日排尿2000cc。
4. 多運動
5. 長期臥床的病人，要經常翻身、活動肢體

飲食

1. 少吃含鹽量高的食物
2. 少吃巧克力、可可、菠菜、豆類食物、礦泉水
3. 少喝咖啡、可樂、濃茶、汽水
4. 避免不必要的鈣補充劑

定期追蹤

1. 定期尿液檢查
2. 每3-6個月做腹部X光或腎臟超音波檢查
3. 有血尿、腰痛情形，立刻回院檢查

六、結石的迷思

Q 喝啤酒可以幫助結石的排出嗎?

A 啤酒雖然利尿，卻含有大量的結石成份，易形成尿路結石，所以，並不建議喝啤酒排結石。

Q 喝檸檬汁可以溶解泌尿道結石嗎?

A 檸檬汁並不能溶解尿道結石，另外，文獻指出檸檬汁的維他命C攝取過量可能有增加結石發生的疑慮，但適量的檸檬水可以幫助排出結石。

Q 吃鈣片容易造成結石嗎?

A 不會，除非攝取量大到血鈣過高，才容易導致結石，平時只要按照醫師建議攝取量，不至於有結石的發生。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016

玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院: (04) 25368069

大林慈濟醫院: (05) 2648333

斗六慈濟診所: (05) 5372000 分機 127

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 104.11 制訂