

健康大使

健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

洪富源

主任医师

福建省立医院肾内科

不少体检都会查出
肾结石,为什么这么常见?

许多日常不良习惯都会导致肾结石,比如:

福建省立医院肾内科
洪富源
主任医师

嗜酒



久坐



长期大量摄入某些药物,如维生素C



经常过度剧烈的体育运动



尿量少或经常性憋尿,可能与高温、职业(工人、交警、司机多见)等因素有关



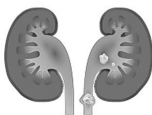
长期高糖、高蛋白、高脂肪、高嘌呤、高盐饮食。若已出现代谢异常,如糖尿病、高血压、痛风和肥胖等,则肾结石风险更高。

夏季出汗多,是不是更容易引发肾结石?

阮一平
福建省立医院肾内科
副主任医师

肾结石成分多为草酸钙、磷酸盐、尿酸盐,少数是鸟粪石结石和胱氨酸结石。

尿量减少,尿液中的相关成分浓度随之升高,容易聚集形成结石。



高温天人体丢失水分明显增加,如不及时补充水分,肾结石的风险会随之升高。

小心,这些生活习惯可能在“养结石”

长了肾结石会有什么样的表现?

常见症状包括:
腰痛、血尿。福建省立医院肾内科
洪富源
主任医师

如果结石在排出过程中,有可能出现尿路梗阻,甚至肾功能不全。



如合并尿路感染,还可出现发热、尿频、尿急、尿痛等感染相关症状。



早期肾结石不痛不痒,如何尽早发现?



超声检查:

快速且易于操作。



CT扫描:

能发现微小的肾结石。



尿液检查:

可发现排出的小结石,或过多的矿物质结晶,或预防结石的物质过少。



血液检查:

可发现高血糖、高尿酸等代谢方面的肾结石危险因素。

长了结石都需要将它取出来吗?

一般小于6mm的肾结石不需要侵入性治疗,只要多喝水(每天2~3升),保持尿液清澈;也可使用一些药物,如α受体阻滞剂,助于结石排出。



如果结石太大,无法自行排出,或导致出血、肾损伤,或引起持续尿路感染的肾结石,一般大于6mm,可根据病情选择体外冲击波碎石、输尿管软(硬)镜取石、经皮肾镜碎石等方法治疗。

一些反复发作的肾结石患者可在结石排出后,确定肾结石的成因和性质后,再制定治疗计划。

福建省立医院肾内科
阮一平
副主任医师

肾结石患者的日常饮食需要注意什么?

不同类型的肾结石患者有不同的饮食禁忌。

草酸钙结石:

避免高草酸的食物,如



菠菜



芹菜



豆类



坚果



马铃薯



茶



巧克力

尿酸结石:

避免高嘌呤的食物,如



海鲜



啤酒



老火汤



动物内脏



肉类



豆类

磷酸钙结石:

避免高磷食物,如



肉类



禽蛋



紫菜



坚果

胱氨酸结石:

避免高盐、高蛋白饮食。

听说喝可乐能去除肾结石?

可乐并不能溶解肾脏结石。可乐含大量碳酸,亦含磷酸,这些成分反而容易促进结石形成。

