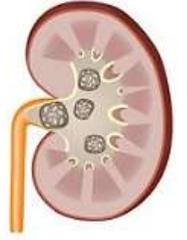


泌尿系統結石

泌尿系統結石

泌尿系統結石由尿液中的結晶體沈澱結集而成，體積可細如沙粒，亦可以大如網球。細小的晶體會隨尿液自然地排出體外。但有些晶體積聚在腎臟內久久未能排出，形成體積大的結石，當它移動或阻礙尿道時，會令患者感到劇痛，影響腰部兩側、下腹部以至陰部等部位。視乎結石的大小及位置，如不給予治療可對腎臟造成永久性傷害。泌尿系統結石的復發機會頗高，而男士較女士容易患有泌尿系統結石，一般發病年齡為 40 至 60 歲。



成因

泌尿系統結石的成因有很多，基本上是由於病人日常沒有吸收足夠水份，引致尿量不足及上洗手間次數減少，使尿液濃度長期處於濃縮狀態，尿液中的結晶自然沈澱並積聚於腎臟未能排出體外，形成結石。營養師建議一般健康的人士每日應飲用兩公升水份，而泌尿系統結石病人則需要三公升水份。

以下因素亦可增加患上泌尿系統結石的機會：

- 原發性
- 遺傳
- 經常大量出汗但水份攝取量過少
- 小便滯留
- 日常飲食中攝入過多會引致結石的成分(如鹽份、鈣質、磷質、磷酸鹽、尿酸、草酸、胱氨酸)。
- 疾病：如新陳代謝、賀爾蒙分泌失調，副甲狀腺機能亢進症、泌尿系統發炎、尿道炎、痛風症等。

病徵

泌尿系統結石是很常見的疾病，但若處理不當，有機會永久破壞腎功能。體積細小並處於腎臟位置的泌尿系統結石或不曾引起任何病徵；但如果體積較大或其位置會導致尿道阻塞，或下滑至輸尿管，則可引致以下病徵：

- 腰背部和腹側疼痛，並可能擴散至前側和腹股溝
- 噁心和嘔吐
- 尿道發炎
- 血尿、小便灼痛
- 排尿困難
- 發熱和發冷

診斷方法

- 尿液分析
- 血液測試

- X光
- 電腦掃瞄
- 超聲波檢查

治療方法

- 保守治療：若泌尿系統結石體積細小，沒有症狀，而且沒有引致併發症，患者只需大量飲水、注意飲食，結石便會自然地隨尿液排出體外。
- 手術：如體外震波碎石術

預防方法

了解泌尿系統結石的成因及種類，有助於改變飲食習慣及生活方式以預防復發。泌尿系統結石病患者應注意：

- 多喝水補充水份，並以清水為最佳，無糖檸檬水也是不錯的選擇。
- 增加吸收食物纖維素。
- 不要吃過鹹食物。攝取過多鹽分，小便容易出現鈣質，而引起鈣結石。
- 減少食用精煉醣質，如白糖、糖果及汽水等。
- 減少進食草酸含量過高的食物及飲品，例如啤酒、濃茶、咖啡、豆類、花生、果仁等。
- 患鈣結石的人應避免過量進食草酸鹽含量高的食物，如肉類、雞肉、魚肉、蘆筍、果仁、漿果、巧克力、熟菠菜、大黃、茶和咖啡。
- 患有尿酸結石的人應少吃動物性蛋白質、動物內臟等。
- 控制體重，定期進行身體檢查。