

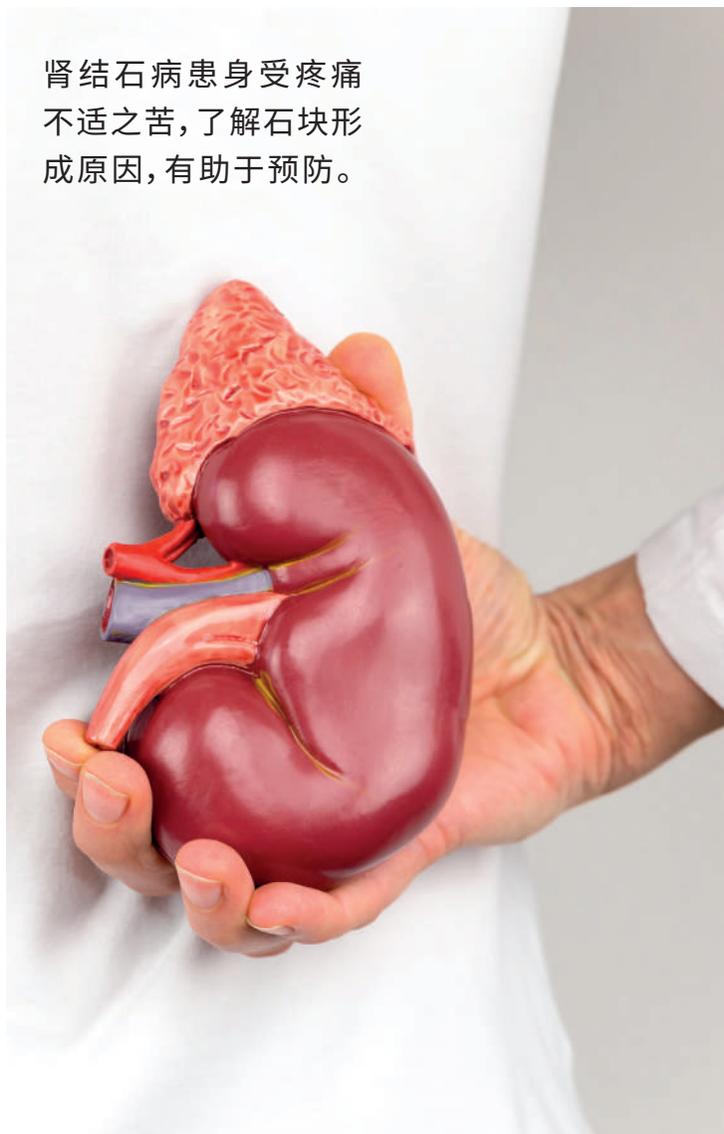
罹患肾结石 现身说法



王毓成医生

《英国泌尿外科国际杂志》副主编
巴黎第二届世界卫生组织泌尿系统结石国际咨询会议联合主席

肾结石病患身受疼痛
不适之苦,了解石块形
成原因,有助于预防。



泌尿系统结石是在尿液中发现的,是可溶性矿物质所构成的细小而坚硬的结晶体。它们在肾脏内形成,可能微小如沙粒,也可能大如高尔夫球。

当尿液中所包含的结晶形态物质(如钙、草酸盐、尿酸)无法被身体稀释时,就会形成肾结石。此外,当尿液中缺乏防止结晶体粘连在一起的物质时,也为结石的形成创造了理想的环境。

约90%泌尿系统结石,都是由最常见的矿物质钙和草酸所形成的混合结石。

过去10年,全球结石发病率不断攀升,而且由于饮食结构变化,导致目前的发病率更加年轻化。

结石体积很重要

如果肾结石很小,可经由尿道排出体外。虽然结石排出的过程可能会相当痛苦,但当它们只有这种体积时,一般不会对身体造成永久性伤害。

不过,如果结石变得过大(约二至三毫米时),就有可能阻塞尿道并导致排尿期间的急性疼痛。

我就曾亲身亲历，足足痛了三天，历经六次长达25分钟的剧烈绞痛。有女性患者告诉我，这种疼痛与临产阵痛不相上下！庆幸的是，现在有口服药物，可帮助将较小的结石更快地排出体外并减轻疼痛。

结石与尿道内壁的摩擦，可能造成损伤及出血，而且受伤部位可能会出现反复感染的情况。肾结石有时还可能导致肾脏受损和肾衰竭。

你是否患有肾结石？

肾结石在移动至肾脏内部或进入输尿管（连接肾脏和膀胱的导管）之前，可能不会引发任何“警告”，但之后或出现以下症状：

- 肋骨下方一侧或背部剧烈疼痛，并蔓延至下腹部和腹股沟，或是一波接一波的阵痛且强度也会有所波动
- 排尿疼痛
- 尿液呈粉红色、红色、棕褐色或浑浊状，或是有异味
- 尿意频繁、排尿次数高于平时或每次排尿量较少
- 恶心和呕吐、发烧和发冷

风险因素

遗传：如果你的家人中有人罹患肾结石，或是你曾经患有肾结石，那你患病的几率就会提高。建议接受检查来确定泌尿系统结石的成因，以便调整饮食或进行口服药物治疗，从而尽可能减少结石的形成。

脱水：水分不足会使尿液更加浓稠，进而增加结石形成的可能性。这也可能影响生活在温暖气候条件下、大量出汗的人群。

钠质：钠质过多会增加肾脏必须过滤的钙含量，并显著提高患上肾结石的风险。

肥胖：身体质量指数（BMI）过高与罹患肾结石的风险增加，具有关联性。

消化系统疾病：胃旁路手术（gastric bypass surgery）和炎症性肠道疾病（inflammatory bowel disease）可能导致消化过程发生变化，并影响钙质和水分的吸收，进而增加尿液中可形成结石的物质水平。

如何应对？

如果怀疑患有结石，你必须接受以下检查：

血液检查，检测血液中的钙或尿酸的浓度；尿液检查，检测是否存在可形成结石的矿物质过多或阻止结石形成的物质过少的情况；通过X光检查或无造影快速电脑断层扫描（CT）显示肾结石、其硬度及其对尿道的影响。

依据结石的大小与成分，这些结石可通过各种方法去除，包括大量饮水将其冲刷出体外、使用冲击波击碎结石、采用激光技术去除结石，以及通过经皮肾手术（percutaneous renal surgery）取出极大的石块等。

尽早就医，及早对此类常见疾病进行检测，就能避免像我一样白白受罪！

我就曾亲身亲历，足足痛了三天，历经六次长达25分钟的剧烈绞痛。有女性患者告诉我，这种疼痛与临产阵痛不相上下！

