

認識尿路結石

◎何謂尿路結石？

泌尿系統如腎臟、輸尿管、膀胱或尿道內有結晶物質沉積者均稱為尿路結石。

◎尿路結石有那些症狀？

1. 疼痛：腰部鈍痛或腎部絞痛。
可能反射到睪丸（男性）。
可能反射到膀胱（女性）。
2. 胃腸不適：腹脹、下痢、反胃、嘔吐。
3. 血尿或尿急、排尿不暢。
4. 發燒或發冷。

◎引起尿路結石的原因有那些？

1. 尿液減少→天氣炎熱、出汗多、喝水少、下痢。
2. 體內發生變化→個人體質因素或經常性尿滯留。
3. 長期大量飲用乳類及維他命D吸收過量。
4. 食入過多的高嘌呤類(如：海鮮、豆類、內臟類)、高蛋白質或高鈣食物，容易引起尿酸結石；食入過多的草酸食物(如：菠菜、巧克力、茶)，則易引起草酸結石。
5. 長期臥床的病人。
6. 經常性泌尿道發炎者。
7. 副甲狀腺功能亢進者。
8. 遺傳及家族性。

◎如何預防尿路結石？

1. 大量飲水，一天維持2000cc以上之尿液。
2. 尿路結石病人應遵從醫師囑咐，按時服藥。
3. 尿酸結石病人應儘量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇、糙米等食物。
4. 草酸鈣結石患者應減少牛奶、乳酪、咖啡、紅茶、菠菜、蝦、炒丁魚、巧克力、草莓等。
5. 避免長期臥床，若有泌尿道感染，應及早治療。

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛S-08)