体会过肾结石的痛，才会珍惜不痛多美好！

泌尿外科
2020-11-03原文

体验过肾结石痛的人

提起肾结石都会打个寒噤

“痛不欲生”

是许多经历过结石痛的人首选的形容词

其实，肾结石在人群中十分高发

如果结石较小

或者它一直乖乖的待在“腰子”里

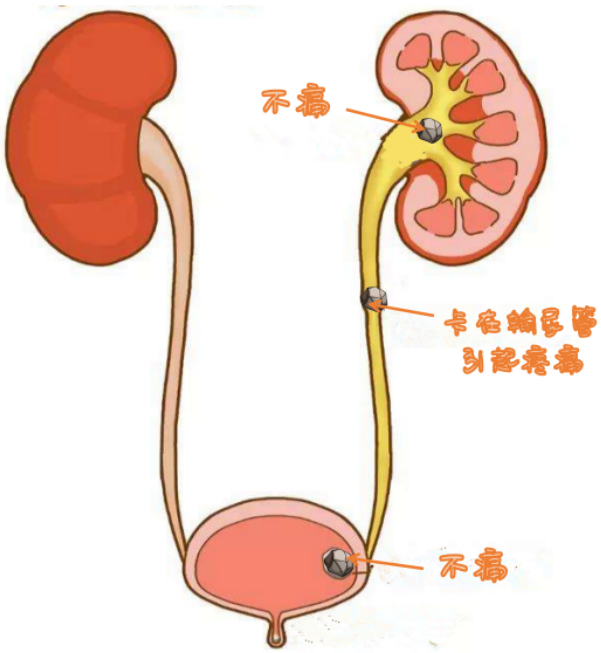
一般不会有不适的症状

较小的结石可以通过尿液排出体外

可大于0.5cm的结石在排出体外的过程中

很有可能卡在肾盂和输尿管连接处或者输尿管内

引起较为剧烈的疼痛



肾结石的形成

主要是由人体内的晶体物质如

钙、尿酸、草酸、胱氨酸等

在肾脏积聚沉淀造成的

一般情况下

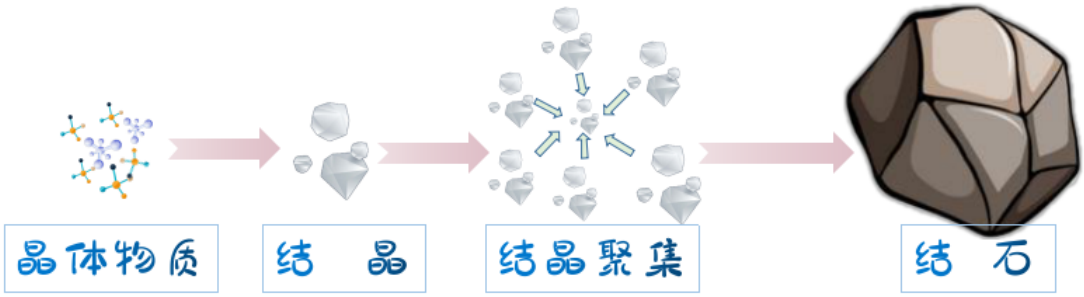
这些物质会随着尿液排出体外

当人体尿液浓度较高时

尿液中的矿物质结晶就很容易形成结石

如果人体内尿液浓度持续保持一个很高的水平

这些结晶和结石就会越来越大、越来越多



面对结石大家会有很多疑问

也听过很多偏方

到底哪些适用于结石的预防和治疗

哪些反而有害呢?

市中心医院泌尿外科专家

今天就病人时常咨询的几个疑问梳理出来

来看看这些是不是也是您的疑问

TOP1：溶化结石良品——可乐/啤酒?

首先说可乐，可乐属于碳酸饮料

从某种意义上讲他的成分的确有碳酸

可以溶解一些物质

比如，用可乐泡鸡蛋，鸡蛋壳会软化消失

可是，您却忽略了一个重要问题

碳酸饮料会增加尿液中草酸盐的含量

而草酸盐是形成结石的主要成分之一

另外长期饮用碳酸饮料

还会增加糖分的摄入

糖分的摄入增加也是形成结石的主要原因之一

再来说啤酒

大量饮用啤酒会产生大量的尿酸

尿酸的沉积会形成尿酸盐结石

甚至引发痛风!

[redacted]

TOP2：喝牛奶、吃豆腐会长结石?

牛奶中钙含量较高

尽管钙是结石的主要成分之一

但是人体复杂的系统巧妙地平衡了高钙与肾结石的关系

反而是限制钙的摄入会增加结石的数量

关于豆腐，可以确定的说

任何食物，只要不食用过量，都不会诱发结石

[redacted]

TOP3：长期饮用矿泉水会得肾结石?

水质和肾结石形成之间并没有明确的关系。

以前有些学说认为

水的硬度过高会增加结石形成的风险

但大量研究证实

水质硬的地区肾结石的发病率不一定高

软水地区也可出现肾结石的高发

那怎么做可以预防肾结石呢？

多饮水

井水、山泉水等应烧开等待沉淀后饮用

每日饮水至少2500ml

多吃蔬菜水果，涩味蔬菜焯水后烹调

饮食均衡，动物蛋白摄入不宜过量

不饮酒

另外

适当运动、定期体检也很重要哦

在结石尚小的时候或者肾积水早期

积极处理结石可以避免结石带来的进一步肾功能的伤害

[redacted]

泌尿外科部分专家简介

张天德

泌尿外科主任
主任医师

四川省医学会泌尿外科专委会常务委员、攀枝花市医学会泌尿外科专委会主任委员。擅长肾上腺巨大肿瘤联合脏器切除等泌尿外科高难度手术。在经尿道前列腺电切术方面有高深造诣。

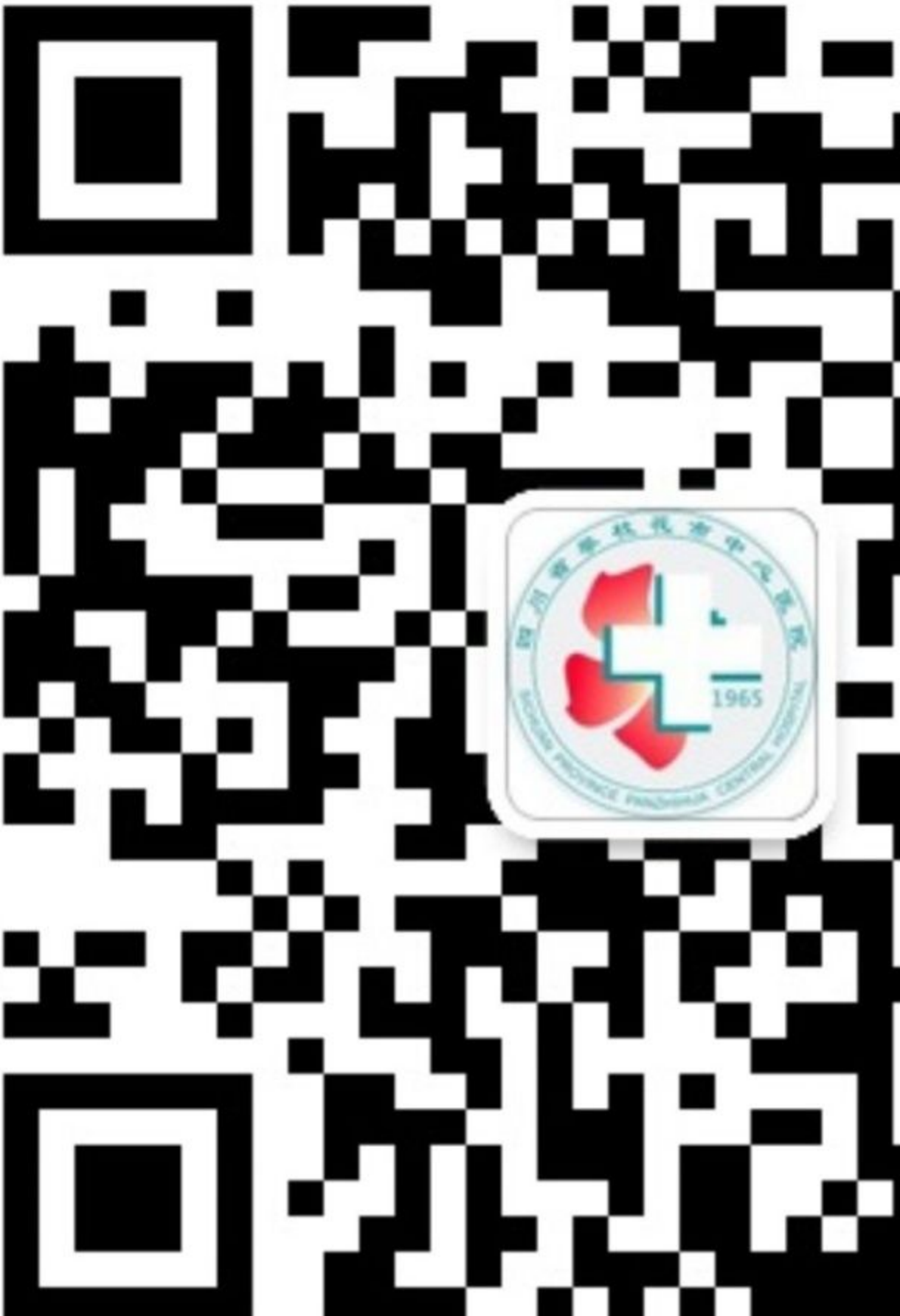
雷弋

泌尿外科党支部书记
泌尿外科副主任
主任医师

大理大学兼职教授硕士研究生导师，攀枝花市学术技术带头人。重视泌尿外科肿瘤的规范性诊断与治疗，对泌尿系统重建手术积累了丰富经验，长期从事泌尿系结石的预防诊疗研究。擅长：微创技术的应用，能熟练开展后腹腔镜肾上腺肿瘤、肾癌切除，经皮肾镜碎石术等。

供稿：泌尿外科

编辑：院党办



长按二维码

关注我们

精选留言

暂无...