



3招预防法，轻松告别肾绞痛

◎彭州市中医医院 曾理科

肾结石是常见的泌尿系统疾病，近些年患病人数越来越多。不少人对它的印象只有“痛起来能要命”，却不知道，肾结石并不是没法防。只要养成科学的生活和饮食习惯，就能大大降低患病风险。下面就给大家讲讲预防肾结石的3个核心要点，帮你躲开肾结石的困扰，不用再受结石疼痛的罪。

合理饮水：抑制结石生成

每天喝够2000毫升水：人体的肾脏如同精密的“过滤器”，水分摄入不足时，尿液中草酸、钙、尿酸等物质浓度大幅升高，就像海水蒸发后盐分结晶析出，逐渐形成微小结晶。医学研究显示，每日尿量低于1500毫升时，肾结石发病风险增加3倍以上。无糖茶、柠檬水也是优质补水选择，柠檬中的柠檬酸能降低草酸钙结石形成概率。建议每日饮水2000毫升，晨起空腹饮用200~300毫升唤醒代谢，睡前1小时少量补水防脱水。

看尿液颜色判断：尿液颜色是人体水分平衡的直观“信号灯”，国际泌尿协会将其分为1~8级，预防肾结石的理想尿液为1~3级（无色透明至淡黄）。若尿液深黄或琥珀色，说明代谢废物浓度超标。晨尿略深正常，但若呈浓茶色，应立即补充500毫升水分。使用手机APP或比色卡试纸，可帮助养成科学补水习惯。

别一次性猛灌：一次性大量饮水会引发“水利尿”，多余水分快速排出，肾脏超负荷过滤。研究显示，每小时饮水量超500毫升，尿液中枸橼酸盐浓度反而降低。建议“少量多次”饮水：办公族设每小时提醒，每次100~150毫升；运动人群每15~20分钟补充150~200毫升运动饮料，维持电解质平衡。如此，可将尿液渗透压控制在

600mOsm/kg·H₂O以下，有效抑制结石核心形成。

合理饮食：多吃护肾食物

控制高草酸食物：草酸是形成肾结石的重要成分。像菠菜、甜菜、巧克力这些草酸含量高的食物，吃多了会增加结石风险。虽然这些食物有营养，但容易长草酸钙结石的人，一定要控制好量，别吃太多，也别吃过度加工的这类食物。

少碰高盐、高蛋白：高盐、高蛋白饮食也是肾结石的诱因。吃太多盐会加重肾脏负担，还会让尿液里的钙盐沉淀，进而形成结石；而蛋白质吃多了，会让尿液中尿酸浓度升高，容易形成尿酸结石。平时要控制盐分和动物蛋白的摄入，尤其是高脂肪、高钠的食物，更要注意。

多吃含钾食物：钾对预防肾结石有保护作用，它能调节体内钙平衡，减少尿液中钙的排出，降低结石形成的风险。日常吃的香蕉、橙子、土豆等食物都富含钾，合理多吃这些，能有效减少肾结石的发生概率。

适度运动：间接护好肾

规律做有氧运动：规律运动能帮身体提高代谢、促进排尿。运动时新陈代谢加快，肾脏的排泄功能也会增强，能减少体内有害物质

堆积，从而降低结石形成的可能。不管是快走、跑步，还是游泳、骑行，只要是适度的有氧运动，对肾脏健康都有好处。

控制体重别发胖：肥胖和肾结石的发生关系密切。体重太重会让肾脏负担变大，导致尿液里的矿物质沉淀，形成结石。通过控制饮食、适度运动保持健康体重，就能帮着预防结石。像暴饮暴食、经常吃高热量食物这些习惯，会增加肥胖风险，一定要改掉。

防便秘护肠道：便秘不只会影响消化系统，还会间接增加肾结石风险。长期便秘容易让体内毒素堆积，加重肾脏的排毒负担，进而促使结石形成。平时可以多吃水果、蔬菜，增加膳食纤维摄入，帮着促进肠道蠕动、预防便秘，这样也能间接降低肾结石的风险。

肾结石虽然痛，但通过合理的饮食和生活方式，完全能有效预防。比如保持充足饮水，控制草酸、盐分、动物蛋白的摄入，多吃含钾和膳食纤维的食物，同时坚持适度运动、保持健康体重，这些都是减少肾结石发生的关键。每个人只要稍微改善下生活习惯，就能降低肾结石风险。健康的生活方式不仅能让你远离肾结石，还能给身体带来更多好处。希望大家从现在开始关注肾脏健康，做好肾结石预防，让生活更轻松自在。😊