



预防尿道结石，你需要做到5点

◎河池市中医医院泌尿外科 覃 丹

尿道结石这个听起来陌生又令人担忧的疾病，正悄然威胁着人们的健康。结石在尿道中“捣乱”不仅会引发排尿疼痛、血尿等不适症状，严重时还可能导致尿路梗阻、肾功能损害等严重后果。大量医学研究证实，超过80%的尿道结石与日常生活习惯息息相关。通过养成一些良好的小习惯，能够在很大程度上降低患上尿道结石的风险。

了解疾病常见诱因

尿道结石的形成并非一蹴而就，是多种因素共同作用的结果。从生理角度来看，尿液中含有钙、草酸、尿酸等物质，当这些物质的浓度过高，且尿液的酸碱度、尿量等环境发生变化时就容易结晶析出，逐渐聚集形成结石。不良的生活习惯和身体状况更是为结石的形成“添砖加瓦”，如喝水过少会使尿液浓缩，各种物质浓度升高会增加结石形成的可能性；饮食中摄入菠菜、动物内脏、海鲜等过多高草酸、高钙、高嘌呤的食物也会打破尿液中物质的平衡，促进结石生长。此外，患有甲状旁腺功能亢进、尿路梗阻、感染等疾病或者长期卧床、缺乏运动，同样会增加尿道结石的发病概率。

预防做好这五点

首先关键习惯就是多喝水。水是预防尿道结石的“天然良药”，它能够稀释尿液，降低其中钙盐、草酸盐等物质的浓度，减少结晶析出和结石形成的机会。同时，充足的水分摄入还能促进尿液排出，将可能形成结石的微小颗粒冲刷出体外。建议每天的饮水量不少于2000毫升，天气炎热或运动出汗较多时要适当增加。可以养成定时喝水的习惯，不要等到口渴了才想起补水，因为口渴时身体已

经处于缺水状态，尿液浓度升高，增加结石风险。适量饮用一些淡茶水、柠檬水也有助于预防结石，柠檬中富含的柠檬酸能够抑制草酸钙结晶的形成。

合理饮食同样是预防尿道结石的重要一环。在食物选择上要避免过度摄入高草酸、高钙和高嘌呤食物。虽然菠菜富含营养，但其中的草酸含量较高，食用前可先焯水去除部分草酸；对于牛奶、豆制品等富含钙的食物适量食用即可，避免在睡前大量饮用，因为睡眠时尿液浓缩，钙容易在尿路中沉积。海鲜、动物内脏、浓肉汤等高嘌呤食物经人体代谢后会产生大量尿酸，容易形成尿酸结石，应减少食用频率和摄入量。多吃全麦面包、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物能够促进肠道蠕动，减少草酸的吸收。同时，保证饮食的均衡，摄入足够的维生素和矿物质，特别是维生素B₆和镁可以帮助调节体内草酸的代谢，降低结石形成风险。

规律运动也是预防尿道结石的“秘密武器”。适当的运动可以促进身体的新陈代谢，增强肾脏功能，帮助尿液更好地排出，减少尿液在尿路中的停留时间，从而降低结石形成的可能，散步、跑步、游泳、跳绳等有氧运动能有效提高身体的代谢水平。散步时下肢肌肉有

节奏的收缩与舒张可间接促进腹腔脏器的蠕动，帮助尿液顺畅流动；跑步过程中全身血液循环加速，肾脏血流量增加进一步强化其代谢功能；游泳时身体在水中均匀受力不仅能减轻关节压力，还能全方位提升身体代谢水平；跳绳通过跳跃时的震动有助于小结石的排出。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，也可以将运动分散到日常生活中，比如步行上下楼梯、提前一站下车步行等，让运动成为一种生活方式。

此外，还要定期体检，关注自己的身体状况。通过尿常规、泌尿系统超声等检查能够早期发现尿路中的异常，如尿液成分的改变、微小结石等，以便及时采取措施进行干预。对于已经患有尿路疾病，如尿路梗阻、感染等的患者要积极配合医生治疗，消除结石形成的诱因。同时，保持良好的心态也很重要，长期的精神紧张、焦虑会影响身体的内分泌和代谢功能，间接增加结石的发病风险，学会通过听音乐、冥想、与朋友交流等方式缓解压力，保持身心愉悦。建议通过听舒缓的古典音乐放松身心，每日进行15~20分钟的正念冥想训练，或定期与亲朋好友面对面交流分享，建立良好的社会支持系统帮助释放压力，维持身心愉悦状态。🕒