



# 无症状肾结石患者 要注意定期复查

◎ 仪陇县人民医院 王娟

肾结石作为泌尿系统的常见疾病，犹如一颗“定时炸弹”，虽初期可能悄无声息，但一旦发作，会引发腰腹部疼痛、血尿、尿频、尿急、尿痛等不适症状，严重时还会损害肾脏功能。对于无症状肾结石患者而言，切不可因暂无明显不适而掉以轻心，日常护理与定期复查至关重要。

## 病情监测：洞察身体细微变化

病情监测作为肾结石患者自我管理的重要一环，犹如精密仪器般助力患者洞察身体细微变化，为后续精准诊疗筑牢根基。

**症状观察：**肾结石患者需密切关注自身状况。突发腰腹疼痛，或是结石在体内“兴风作浪”；出现血尿，提示黏膜或已受损；尿频、急、痛等症状，多意味着结石引发泌尿系统感染。若疼痛骤然加剧且伴恶心、呕吐，恐为结石梗阻致肾盂积水，务必即刻就医，切莫耽搁。

**定期复查：**定期复查是肾结石患者管理病情的关键环节。通过泌尿系统超声、尿常规、肾功能等检查，医生能清晰掌握结石的大小、位置变化以及肾脏功能的动态。一般建议每3~6个月复查1次，但具体时间需根据个人情况，在医生的指导下确定。复查就像给身体做一次“全面体检”，能及时发现潜在问题，为调整治疗方案提供有力依据。

## 饮食调理：把控结石生成源头

饮食因素在肾结石的生成过程中扮演着关键角色，对饮食进行科

学合理的调理，就如同精准把控结石生成的“源头阀门”。

**充足饮水：**水堪称预防与护理肾结石的“天然良药”。每日饮用2000~3000毫升，可增尿量、稀释结石物质浓度，减少晶体沉积，降低结石风险，还能借尿液冲刷助小结石排出。患者应均匀分配饮水时间，早晚各1杯，白天1~2小时1饮，夏季或运动后及时补水防尿液浓缩。

**均衡饮食：**饮食调理预防肾结石，需依结石成分精准调控摄入。草酸易促结石，患者应减食菠菜等高草酸食物，每周频次减半，烹饪前焯水去部分草酸；适量补钙有益，但要错开高钙与高草酸食物进食时间；尿酸结石患者需远离内脏、海鲜、啤酒等高嘌呤物，海鲜每周限食2次，勿碰啤酒。

## 运动锻炼：助力结石排出体外

运动锻炼在肾结石的防治中起着不可忽视的作用，恰当的运动就像给结石排出安装了一个“助推器”。

**适度运动：**选择适合自己的运动方式，是促进结石排出的有效手段。跳绳、跑步、上下楼梯等跳跃

运动，能借助重力作用，帮助结石在泌尿系统内移动，增加排出的机会。建议每天进行30分钟以上的运动，运动强度以身体微微出汗为宜。对于体质较弱或刚经历手术的患者，可先从散步开始，循序渐进地增加运动强度和运动时间。

**运动注意：**运动过程中，患者要注意补充水分，防止因出汗过多导致尿液浓缩，增加结石形成的风险。若运动后出现疼痛加剧、血尿等不适症状，应立即停止运动，并及时就医。

## 生活习惯：营造健康康复环境

生活习惯作为影响肾结石患者康复进程的重要因素，对营造健康的康复环境起着决定性作用。科学合理的生活习惯安排，有助于维持身体各系统的稳定运行。

**规律作息：**保持充足的睡眠和规律的作息时间是维持身体正常代谢和内分泌平衡的基石。建议每天保证7~8小时的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累，让身体在良好的作息环境中得到充分修复和调整。

**减轻压力：**长期的精神压力会影响身体的代谢功能，增加结石形成的风险。患者可通过听音乐、旅游、瑜伽等方式缓解压力，保持心情舒畅。此外，与家人和朋友沟通交流，寻求心理支持，也有助于减轻焦虑和抑郁情绪。

肾结石的护理是一场持久战，需要患者在日常生活中从病情监测、饮食调理、运动锻炼、生活习惯等多个方面入手。只有持之以恒地做好护理工作，才能促进结石排出，预防结石复发，有效保护肾脏功能，提高生活质量。希望每一位肾结石患者都能重视护理，早日恢复健康。☺