



肾结石碎石后要注意4点

◎四川省安岳县第三人民医院 唐兴诚

在现代生活中，肾结石已成为困扰不少人的常见疾病，当通过碎石治疗后，身体并未完全恢复，后续仍有诸多需要注意的事项，如果疏忽大意不仅可能影响身体的康复进程，还可能导致结石复发，给健康带来二次威胁。接下来就为大家详细介绍一下在碎石后应该关注哪些方面，以促进身体更好地恢复，降低结石复发的风险。

调整饮食

在碎石之后，为了更好地促进身体恢复，应该尽量减少高草酸食物的摄入，比如菠菜、甘蓝这类蔬菜中富含较多的草酸，这些草酸一旦进入人体，就会与体内的钙发生结合反应，从而形成草酸钙结石，这无疑会对身体的恢复进程造成阻碍。高嘌呤食物的摄取也需要严格限制，像动物内脏、海鲜等食物，在体内经过代谢后会产生尿酸，当尿酸含量过高时，就会大大增加尿酸结石形成的风险。与之相对的是，增加富含膳食纤维食物的摄入就显得尤为关键，诸如全谷物、水果等食物中丰富的膳食纤维，能够有效地促进肠道的蠕动，进而减少肠道对钙的吸收，显著降低结石形成的概率。保证足够但不过量的钙质摄入也不容忽视，适量的钙可以与肠道中的草酸相结合并排出体外，减少草酸吸收入血后在肾脏形成结石的可能性。

足量喝水

每天保证2000~3000毫升左右的饮水量是很有必要的，足够的水分进入体内后能够有效增加尿

量，从而将尿液中那些可能形成结石的物质的浓度进行稀释，极大程度地减少晶体沉积进而形成结石的机会。在喝水方式上也要注意，切不可一次性大量饮水，而应选择少量多次的方式，把喝水时间均匀地分配到一天的各个时间段里，这样才能让尿液持续处于稀释状态，为结石碎片的顺利排出创造良好的条件。晨起之后，空腹喝上一杯水，能够有效冲刷掉经过一夜浓缩的尿液，而在睡前适量喝水，则可以防止夜间睡眠期间尿液过于浓缩。特别是在出汗较多、运动过后或者处于环境温度较高的情况下，身体水分流失较快，此时更要及时增加水分的补充，以此维持体内的水平衡，助力身体顺利地将碎石排出体外，促进身体的恢复。

合理运动

对于身体素质较好且结石较小的人来说，跳绳是一个不可多得的优质选择，在有节奏的跳绳过程中，身体有规律地上下震动，使得结石碎片能够在泌尿系统内随着身体运动而灵活移动，大大增加了结石排出体外的概率。慢跑也是一种

温和而有效的运动方式，在慢跑时，身体的颠簸和震动可以让结石在体内不断变换位置，从而促进其移动，助力排出。而对于体质相对较弱或者结石较大的人而言，过于剧烈的运动可能会带来不适，此时散步就显得更为适宜，散步时身体的轻微运动能够促进全身的血液循环和新陈代谢，为结石排出营造良好的身体环境，同样有助于结石的排出。不过在运动过程中，一定要时刻留意自身反应，一旦出现疼痛加剧、血尿等异常情况，务必马上停止运动并尽快就医，防止对身体造成不必要的损伤。

定期复查

碎石后的第一次复查一般建议在碎石后的1~2周进行，通过超声或者X光等检查手段，能够清晰地看到结石是否完全排出，以及泌尿系统是否存在损伤或者其他异常情况。后续的复查可以根据医生的建议定期进行，通常每3~6个月复查一次。如果在复查过程中发现仍有结石残留，可以及时采取相应的治疗措施，避免结石进一步增大或者引发其他并发症。即使结石已经完全排出，也不能忽视复查，因为通过复查可以监测尿液中形成结石物质的浓度等指标，及时发现潜在的结石复发风险，采取饮食调整、药物预防等措施，从根本上杜绝结石再次形成，保障泌尿系统的健康。

肾结石碎石后的恢复是一个需要用心对待的过程，从饮食的精心调整到水分的科学补充，从适宜运动的选择到定期复查的坚持，每一个环节都对身体的康复和预防结石复发有着重要意义。希望大家能重视这些注意事项，养成良好的生活习惯，保持泌尿系统的健康，远离肾结石的困扰。😊