关于肾结石，你必须知道的5个问题

⊙资中县人民医院泌尿外科　陈玉雄

肾结石被称为泌尿系统的“沉默刺客”，它可能悄无声息地生长，却在某一天突然引发撕心裂肺的疼痛。数据显示，我国肾结石发病率高达5%～10%，且呈年轻化趋势。本文将从成因、症状、治疗到预防，为你全面解析这一疾病的五大核心问题。

1. 肾结石为何会“找上你”？

肾结石的形成本质上是尿液中的矿物质浓度过高，超过了溶解能力，最终结晶成固体。其背后的原因复杂多样，主要包括以下因素——

（1）水分不足：长期饮水不足会导致尿液浓缩，钙、草酸、尿酸等物质更易结晶沉积。研究显示，每天尿量低于1.5升的人群，肾结石风险增加30%。

（2）饮食失衡：高草酸食物，菠菜、草莓、巧克力等食物中的草酸与钙结合，形成草酸钙结石（占结石类型的80%）。高嘌呤饮食，动物内脏、海鲜等会增加尿酸结石风险。过量钠摄入，盐分过多会促进尿钙排泄，间接引发结石。

（3）代谢异常：甲状旁腺功能亢进、高尿酸血症等疾病会导致血钙或尿酸升高，直接增加结石风险。此外，遗传因素也使部分人群更易患病。

（4）生活习惯：缺乏运动导致代谢减慢，肥胖者尿液中的尿酸和钙浓度更高。数据显示，BMI超过30的人群，肾结石风险比正常体重者高50%。

2. 身体会发出哪些“求救信号”

（1）疼痛：无症状期，小结石可能长期潜伏，仅表现为腰部隐痛或体检偶然发现。急性发作，结石移动引发肾绞痛，疼痛从腰部放射至下腹、腹股沟，伴随恶心、呕吐，甚至休克。

（2）血尿与排尿异常：血尿，结石摩擦尿路黏膜导致，多为镜下血尿，少数可见肉眼血尿。尿频尿急，合并感染时可能出现排尿灼痛、尿液浑浊甚至脓尿。

（3）潜在并发症：长期结石堵塞可导致肾积水，严重时引发肾功能衰竭。感染性结石还可能诱发败血症，危及生命。

3. 治疗方法有哪些？

（1）保守治疗：自然排石的“温和方案”。适应症：直径小于5毫米的结石。方法：每日饮水2.5～3升，配合跳绳、爬楼梯等运动；药物如α受体阻滞剂可扩张输尿管，加速排石。

（2）体外冲击波碎石（ESWL）：“隔山打牛”的技术。通过高能冲击波将结石击碎成沙粒状，适合1～2厘米的结石。但需注意，多次治疗可能损伤肾组织。

（3）微创手术：精准清除的“终极手段”。输尿管硬镜碎石（URS）：经尿道插入镜子，激光粉碎结石，适合输尿管中下段结石。输尿管软镜碎石：经尿道置入输尿管软镜，激光粉碎结石，适用于输尿管上段结石，肾脏结石（肾盂、肾盏结石，结石直径通常小于2cm）。经皮肾镜取石（PCNL）：腰部穿刺建立通道，可处理输尿管上段结石或肾脏2厘米以上的复杂结石，清石率可达95%。

（4）中医辅助：传统智慧的现代应用。针灸（如三阴交、关元穴）可缓解疼痛，中药如金钱草、鸡内金等具有利尿排石作用。

4. 日常如何有效预防？

（1）喝水：每日尿量达2.5升，尿液颜色接近透明。技巧：晨起、睡前各喝200毫升水，夜间排尿后补充水分。

（2）饮食调整：适量补钙（1000～1200mg/天）可结合肠道草酸，减少结石风险，但需避免睡前高钙饮食（如牛奶）。低草酸选择：用焯水法去除菠菜、竹笋中的草酸，优先选择低草酸蔬菜如白菜、黄瓜。控糖限盐：每日糖摄入低于50克，盐低于5克。

（3）运动与体重管理：每周150分钟的中等强度运动（如快走、游泳），可将结石风险降低20%。

（4）定期筛查：高危人群（肥胖、家族史、代谢疾病患者）建议每年做一次泌尿系B超和尿常规检查。

5. 常见哪些误区？

（1）结石患者不能补钙。真相：适量补钙可减少草酸吸收，但需通过食物（如乳制品、绿叶菜）而非过量补充剂。

（2）多吃黑木耳能溶石。真相：黑木耳含膳食纤维和矿物质，可能辅助排石，但无法直接溶解结石。

（3）喝啤酒能排石。真相：酒精利尿但会增加尿酸浓度，长期饮酒反而升高结石风险。

（4）无症状结石无需处理。真相：即使无症状，结石仍可能缓慢损害肾功能，需定期监测。