



# 为什么泌尿系结石容易复发

◎广东省梅州市大埔县人民医院 刘建勋

在我们日常接诊的患者中，泌尿系结石是一种非常常见的疾病，它可能只是腰部隐隐作痛，也可能突然剧烈绞痛到需要送急诊。更让很多人头疼的是，结石“赶走了”一次，不久后又“卷土重来”。不少人都感到困惑：为什么泌尿系结石这么容易复发？难道是治疗没做好？还是身体有什么毛病？这篇文章就带大家一起了解泌尿系结石反复发作背后的原因，帮您掌握预防的关键。

## 体质因素是“根子”

泌尿系结石的发生与个人体质有很大关系。有些人天生尿液中某些物质的浓度较高，比如草酸、钙、尿酸，这些物质容易在肾脏或尿道中形成结晶，久而久之就变成了结石。另外，一些人的尿液偏酸或偏碱，也容易影响结石形成。例如，尿液偏酸时容易形成尿酸结石，尿液偏碱则可能促成磷酸钙结石。体质因素不是我们能直接控制的，但调整生活方式是可以“逆转”风险的。还有一部分患者可能存在代谢异常，例如甲状旁腺功能亢进会导致血钙水平升高，从而增加肾脏钙负担，久而久之容易形成钙结石。这类问题往往难以借助饮食和生活习惯解决，需要医生介入进行专科治疗。

## 饮食习惯“暗藏杀机”

吃是结石形成的主要推手，不少人在结石发作前，长期存在饮食上的误区。比如：喝水少，这是最常见的问题，很多人平时忙于工作，或者觉得“口不渴就不用喝水”，结果尿液浓度升高，尿中的草酸钙、尿酸等物质容易结晶，

导致结石。爱吃高草酸食物：菠菜、竹笋、巧克力、坚果、红茶等都富含草酸，摄入过多会增加尿中草酸含量，和钙结合后形成草酸钙结石。高蛋白饮食：长期摄入大量红肉、海鲜等高嘌呤食物会导致尿酸升高，形成尿酸结石。重口味饮食：吃太咸会增加尿钙排泄，而尿中钙浓度升高后更容易与草酸结合，形成结石。很多患者觉得结石做完手术或排出后就“万事大吉”，继续以前的饮食习惯，结果就是下一块结石正在“路上”。

## 不良生活习惯“推波助澜”

除了吃，不良的生活方式也是导致结石复发的因素之一。长时间久坐、缺乏运动会影响肾脏排泄功能，尿液在体内滞留时间长，更容易沉积成结晶。另外，很多上班族、司机等由于工作限制常常忍尿，这会让尿液中的结晶物质浓度升高，增加结石风险。当然还有作息不规律，晚上熬夜、昼夜颠倒的人内分泌容易紊乱，会影响体内钙、草酸等代谢平衡。这些看似小毛病的生活方式，日积月累下来就可能让泌尿系统环境恶化，从而不

断“制造”结石。

## 预防才能“断根”

很多人误以为把结石碎掉、排出去就完事了，其实这只是治标，结石的成分、形成机制并没有得到控制，如果不改变生活方式，结石仍然可能卷土重来。在医学上，有句话叫“第一次结石是偶然，第二次就是必然”。研究显示，泌尿系结石患者在5年内的复发率可高达50%，因此预防远比治疗更关键。怎么做才能有效预防结石复发呢？以下几点很实用：

1. 多喝水。每天饮水量不少于2000毫升，最好分布均匀，不要口渴才喝。清晨起床后、睡前都建议补水，保持尿液清澈为宜。

2. 合理饮食。避免高草酸、高盐、高蛋白饮食，适量摄取钙而不是盲目忌钙；增加水果蔬菜摄入，调节尿液酸碱度。

3. 适度运动。每天坚持30分钟有氧活动，促进新陈代谢，减少沉积。

4. 定期体检。做过结石手术的患者建议每年检查一次泌尿系统B超或CT，及早发现新结石。生活，拥抱属于自己的健康未来。☺