



# 肾结石和饮用水有关吗？

## 泌尿科医生告诉你答案



有人说，得了肾结石，就有机会体验生孩子的痛：剧烈的绞痛从腰部蔓延开来，好像有一只看不见的手在拧着肾脏……正是由于这种剧痛，不少人对肾结石感到害怕，并疑惑：得了肾结石，会不会和喝的水有关？家里的水烧开后有很多水垢，会诱发肾结石吗？首都医科大学附属北京友谊医院泌尿中心副主任医师宁晨为你解答，并告诉你容易得肾结石的人有何共同点。

### 肾结石和喝的水有关吗？

宁晨表示，临床研究显示，饮用水的水质与结石的发病没有明确关联，不必担心。水垢的主要成分是碳酸钙、碳酸镁等不溶于水的物质。进入人体后，部分可被分解；不能分解的那些，会经肠道随粪便排出。而且，水垢中的钙镁离子含量有限，远远达不到形成结石的浓度。

欧洲流行病学调查结果也显示，水质较硬（含钙量高）的英国和水质较软的荷兰，两国居民在泌尿系统结石发病率方面，没有明显区别。那么，肾结石患者需要喝纯净水吗？答案也是明确的：没必要。与其关注饮用水的种类，不如更多关注饮用水的量。不过，宁晨表示，不推荐肾结石患者经常喝浓茶，啤酒或含糖饮料更不建议喝。

### 得肾结石的人都不爱喝水

在我们身边，平均每10个人里就有1人一生中要经历肾结石的困扰。并且，肾结石容易复发，5年复发率约为50%。学过化学的人都知道，溶液减少，溶质更容易析出。肾结石也是这个道理，其最常见的原因就是尿液的高度浓缩。尿中矿物质过饱和后，容易形成结晶，导致结石发生。因此，常得结石的患者有个共同特征：不爱喝水。

除此之外，某些疾病因素、遗传、饮食结构不科学等也会增加肾结石的发病率，比如吃肉太多、糖尿病、甲状旁腺功能亢进、痛风等。

### 危险的肾结石，反而较温柔

肾结石小至沙粒大至网球，小的通常不会引发不适，但当其掉落、堵塞输尿管时，就可能引发剧烈疼痛。宁晨提醒，肾结石掉落，一般会出现3种情况：

1. 个头较小的，可以自行通过输尿管排出体外；
2. 个头较大的会堵住输尿管，引发剧痛；
3. 个头中等的可能长期滞留在输尿管内，但未完全堵死通路，可能仅有轻微腰背痛，不易察觉，任其发展可造成肾功能衰竭，是最危险的一种。

换句话说，肾结石引发剧烈疼痛时，多数人会及时就医诊治，这种情况不算太危险，只是要痛苦一些。真正危险的是那种引起轻微腰疼的肾结石，患者就医意愿往往较小，但肾功能可能正一点点遭遇损伤。腹部B超检查，是发现肾结石的常用手段。通常直径小于7毫米、表面光滑的肾结石，可通过多喝水、多运动，促使其自行排出。

宁晨表示，腹部B超检查，是发现肾结石的常用手段。通常直径小于7毫米、表面光滑的肾结石，可通过多喝水（肾结石患者饮水量一般不少于2000毫升，最好能达到3000毫升）、多运动（尤其是跳绳、打篮球等蹦跳类运动），促使其自行排出。大一点的结石，通常需要遵医嘱服用排石药，或采取体外冲击波碎石、手术取石等方法。

### 防治肾结石先调整饮食

肾结石按成分看包括草酸钙、磷酸钙、尿酸结石等，最常见的是草酸钙结石。宁晨表示，防治肾结石除了多喝水，还应该注意以下5点：

#### 1. 多摄入钙

草酸钙结石里有钙，所以有人认为吃高钙食物会导致肾结石。但研究结果恰好相反，高钙饮食有助减少肾结石风险（不包括补充钙剂）。原因可能在于，充足的钙在肠道里会与食物中的草酸结合，减少草酸在尿液中的排泄，使尿液草酸/钙的比值下降，降低结石

几率。钙含量高的食物如牛奶、酸奶、豆腐、豆皮、鱼虾、芥菜、小白菜等绿叶菜以及坚果。

#### 2. 少吃盐，每天不超过5克

盐的主要成分是氯化钠，摄入过多身体会努力排钠，同时增加尿钙的排出量，增加肾结石风险。每人每天盐的摄入量不超过5克。炒菜时可以多放点醋、柠檬汁、番茄汁等酸性调味品来减盐。

#### 3. 避免大鱼大肉

有研究显示，高蛋白食物摄入越多，结石直径越大，数量越多。过量的高蛋白食物会使尿液中的钙和草酸含量增加，促进结石形成。不过，适量摄入蛋白并不会引发结石，建议每天分别吃鱼虾、畜禽肉40~75克，蛋类40~50克。

#### 4. 高草酸食物，吃前先焯水

有点涩味的蔬菜草酸含量往往较高，如菠菜、苋菜、茭白、竹笋、芦笋、马齿苋、苦瓜等，烹饪前可以先焯水。国内外研究发现，焯烫处理后，蔬菜中的草酸可降低30%~87%。

#### 5. 限制甜饮料

流行病学研究发现，糖可能通过增加尿液中钙、草酸和尿酸的排泄，增加结石风险。每人每天糖的摄入量应控制在50克以内，同时，一定不能用甜饮料代替水。

据生命时报

## 肾结石手术做完就能安心了？术后护理不能放松

肾结石手术是治疗肾结石最常用的方法，主要包括常规开放手术和微创手术，专家表示，肾结石患者术后的护理同样重要，那么肾结石术后需要注意哪些护理事项呢？



### 肾结石手术方式主要有两种

肾结石手术是针对大结石的治疗，主要是通过手术切除肾脏中的结石，肾结石的手术方式主要有两种，一种为常规开放手术，另一种为微创手术，患者应根据自己的症状和医嘱选择合适的手术方法：

1. 肾盂切开取石术以及肾实质切开取石术：肾盂切开术是治疗肾结石最常用的传统方法，具体来说，该手术主要适用于肾内肾盂结石的治疗，并且可用于肾外结石较大、漏斗部扩张的患者，如果检查发现患者有鹿角状肾盂结石或有多颗结石，最好及时对患者采用肾实质切开取石术来进行治疗，具体来说，应切开患者肾实质最薄的部分，在取石的基础上尽快控制出血量。

2. 经皮肾镜取石术以及纤维软性肾镜取石术：经皮肾镜是一种高科技设备，具有安全性较高、创伤较小、治愈率高等优点，成为了患者的首选，肾结石患者也可以通过另一种手术进行治疗。目前患者大多采用纤维软性肾镜取石术，通过在尿道外口插入输尿管镜和斑马导丝，结合软激光和软激光破碎结石，并采用负压吸引来实现愈合。

### 肾结石术后需要注意四点

对患者进行肾结石术后的护理极为重要，首先，术后需要补充足够的水分，每天不少于2500-3000毫升的摄水量，这会使患者产生大量尿液，从而冲洗肾脏和尿道，残留的石头碎片也可被清理干净，帮助治愈患者的肾脏损伤，患者也可以多食用西瓜，因为西瓜起到了利尿剂的作用。

其次，患者术后需注意饮食，多吃清淡的食物，并尽可能减少加工食品的消费，从而减少钠的摄入，尽量减少吃菠菜、茶叶等草酸含量高的食物，减少草酸的摄入，减少动物蛋白即肉类的摄入，使结石形成的可能性减小。一般不建议肾结石患者睡前喝牛奶，牛奶中含有大量的钙，钙的摄入过多会影响尿液浓度，将会增加患者肾脏的负担，并且无助于疾病的恢复或治疗。

第三，肾结石手术后，为了减少对人体的二次伤害，短期内应密切监测患者的尿量、尿色、腰痛、发热等不适症状，并定期随访，进行长期观察，针对不同的肾结石手术也有相应的注意事项，例如，纤维软性肾镜术后，除了监测是否尿频、尿急、尿痛外，还应注意尿液中是否有残留结石，有无突发性肾绞痛。

第四，肾结石患者术后可开始散步锻炼，并不断延长锻炼的时间，一开始不可太过劳累，为避免刀口处形成疤痕，术后6个月内不可提重物，也要避免感冒着凉，不可通过剧烈的活动将结石排出，避免引起双尾纤维管的软钩对输尿管或肾粘膜的摩擦，从而导致毛细血管出血。

据科普中国

