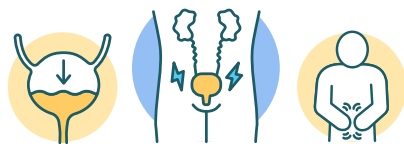


預防尿路結石 多喝水



口述／林殿璜 臺中慈濟醫院泌尿科主治醫師

尿路結石是泌尿科常見疾病，發作時的疼痛可以讓雄壯威武的男人在地上打滾，疼痛指數可達到十分，被戲稱是可以讓男人體驗生產疼痛程度的疾病，甚至有女性病人表示，尿路結石發作的疼

痛比生產還痛！

尿路結石成因很多，不外與飲食、生活形態、肥胖、糖尿病、體質相關，但水分攝取不足則是直接密切關聯。尿路結石大部分屬於草酸鈣結石，是由食物中的草酸形成。草酸在腎臟會形成結晶，稱為「晶種」，如果水分攝取充足，晶種會被尿液排出體外，就不會形成結石。有結石的病人多半水分攝取不足，尿液濃度提高，才讓晶種有機會形成結石。

有結石一般來說不會有感覺，通常是健康檢查時透過超音波掃描才會發現。會產生劇烈疼痛發作，多半是因為結石掉進輸尿管造成堵塞，讓腎臟外表的筋膜因腫脹拉扯造成劇烈腎絞痛。醫師通常會使用止痛藥緩解病人疼痛，配合平滑肌鬆弛劑和點滴輸液，藉排尿排出結石。較小的結石，通常都會順利排出，解除疼痛警報。

夏季是尿路結石好發的季節，主要是因為夏季天氣炎熱，人體容易流汗把水分代謝出體外，如果沒有補充足夠水分，就很容易導致尿路結石疼痛發作。預防結石的不二法門就是多喝水。（整理／馬順德）



到底要補充多少水分才夠？因夏天與冬天水分需要攝取量不同，每日飲水量的簡單公式：

夏天：體重 × 40毫升

冬天：體重 × 30毫升

如果有慢性疾病需要限水的病人，請諮詢醫師適合的飲水量。

腎臟不像肝臟有再生功能，一旦腎臟組織被破壞就回天乏術，因此尿路結石治療的最高指導原則，就是要維持腎臟功能。如果保守藥物治療無法順利排出結石，依結石位置和大小，有幾種處理方式：

體外碎石震波碎石術

(ESWL-Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy)

在體外用震波能量，以「隔山打牛」方式，震碎位於腎臟或輸尿管的結石，再隨尿液排出。但震波太強會傷害腎臟，因此超過二至二點五公分的腎臟結石與超過一公分的輸尿管結石就不適合使用。

半硬式輸尿管鏡碎石取石術

(URSL-Ureteroscopic Lithotripsy)

對位在輸尿管結石，以輸尿管鏡找到結石後震碎，再以結石夾或結石網將結石碎片取出。



軟式輸尿管鏡碎石取石術

(RIRS-Retrograde Intrarenal Surgery)

位在腎盞，體外震波無法震碎的結石，可利軟式輸尿管前端可彎折二百七十到三百六十度的特性，幾乎可以無死角直接到達結石位置，以高能雷射破壞結石，再將碎裂的結石沖洗或夾出。

腎臟鏡碎石取石術

(PCNL-Percutaneous Nephrolithotomy)

超過兩公分以上結石，或大型的鹿角石結石，從後腰開打開一公分傷口，再以腎臟鏡伸入腎臟，以超音波震碎結石，並同時吸出碎裂結石，住院進行傷口治療與感染控制，如果沒有出血，三天後即可出院。目前特大結石多半採用此手術，不再採用傳統手術，避免傷害腎臟功能。

