

肾结石的治疗及护理措施

任丽春

江安县人民医院泌尿外科 四川宜宾 644000

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 03-070-01

一、什么是肾结石

所谓肾结石乃是肾脏内部长了“石头”。在人的身体当中一般肾脏相对而言更容易形成结石，并且肾结石病症也是现如今较为常见的一种疾病。通常 20 个人中就会有一个人患有肾结石。目前已经有几十种的肾结石成分可以基本确定。在医学临床上一般会将会结石进行分类区分：感染性结石、胱氨酸结石、含钙结石以及尿酸结石等，其中感染性肾结石的发生几率为 10% 左右，成分以磷酸镁铵为主；胱氨酸结石的发病几率为 1%，几率相对较小；含钙结石的发病几率较为普遍超过了 80%，只要成分以磷酸钙和草酸钙为主；最近几年内尿酸结石的发生率逐渐上升为 10% 左右。肾结石虽然不是非常严重的疾病，但严重的时候也会导致尿路堵塞引起尿液无法排出，不仅疼痛难忍，还会引发肾积水、尿毒症等症状。

肾结石病症所表现出来的特点是：其成分非常多、诱发病因也相对较为复杂、所表现出来的症状并不特异，一般所采取的治疗方法都是具备极强专业性的。在进行治疗的过程中需要以实际病情为依据制定出有针对性的治疗方案。所以，如果患有肾结石，一定要及时就诊。

二、肾结石的症状及产生原因

1、肾结石的症状

肾结石病症多数出现在青壮年群体当中，主要年龄段在 20-50 岁之间，为青壮年，也是当前社会的主要劳动力，一般男性的发病几率远高于女性，儿童阶段极少会发病。

(1) 血尿，80% 以上的肾结石患者会出现血尿，但并不是所有血尿都能肉眼所见，有些是需要通过检验才能判断。

(2) 发热，感染性肾结石主要是细菌感染引起，所以患者会出现发热，若结石导致尿液无法排出，则细菌无法随尿液排出，严重的可能会使患者产生败血症从而威胁生命。

(3) 腰痛，腰痛是肾结石的典型症状之一，一般都是在夜间或者激烈运动后发生剧烈的腰痛，由于疼痛较为剧烈被患者称之为“刀割般疼痛”，并且腹部及大腿内侧会产生疼痛，且伴随恶心、呕吐等症状，让患者坐立难安。但是有一部分患者会在剧烈疼痛之后会发现结石会随着尿液排出体外。

(4) 肾积水，由于肾脏内部出现结石会造成输尿管以及肾盂发生堵塞，久而久之导致肾积水产生。但是有些肾积水并没有明显的症状。另外，长期患有肾积水会对肾功能带来严重的影响，如果发生双侧肾积水还会引发尿毒症。

(5) 无症状，有一部分患者在患有肾结石后并不会出现明显的不舒服症状。

2、肾结石产生的原因

诱发肾结石疾病产生的原因如：饮食、环境、感染、遗传、药物、代谢性因素等，其发病机制也十分复杂。排尿是促进新陈代谢做好的方式，可以将一些身体所不需要的废物排除。正常人每天约排 1500ML 尿液，其中含 30-50g 废物，废物主要包括尿酸、尿素、肌酐及其他酸性物质、盐分等。在尿液当中由于这些物质的浓度相对较高，但是正常人的肾脏可以

促使这些物质维持一定的平衡，通过一段时间的溶解后随尿液排除体外。但是如果尿液较少时，物质能够被溶解的程度也相对较小，长期以来这些物质就会逐渐形成微小的结晶，这些所谓的结晶就是结石。正常情况下这些微小结石会随着尿液排出，主要是由于尿液中的成分将其平衡打破，所以会形成结晶，这些结晶长期处于致病因素的影响下逐渐变大，久而久之成为医学临床上的肾结石。

三、肾结石的治疗方案

(1) 中医排石，中医虽然见效较慢，但是治疗的效果较为理想。就肾结石病症而言，充分的利用中医配方来进行结石的清除是非常好的，因为中医会选择具备行气活血、通淋排石、清利湿热的功效的药材进行治疗如车前子、金钱草、鸡内金、海金沙等中药一起研制成排石汤，如果说患者伴有血尿症状的话，还需要适当的添加一些具备止血功效的药材，每天早晚空腹煎服。

(2) 外科疗法，当肾结石病症非常严重的时候，并且肾脏内的结石相对较大，最直接有效的方法就是到医院通过外科疗法进行治疗。具体的治疗方式就是利用体外冲击的方式将肾脏内的结石击碎，或者利用经皮肾镜碎石术的手段来将结石清除，严重时也可以在输尿管内放置一个支架或者选择利用腹腔镜手术的方式将结石取出。

(3) 急诊处理，当突发肾绞痛时可以选择通过服用抗胆碱药品或者钙通道阻断剂等，如果情况非常危及时，需要考虑及时通过肾穿刺引流手术的方法进行治疗，这样能够确保患者的疼痛感在短时间内得到缓解。

四、肾结石的护理措施

肾结石的护理是非常重要的，因为肾结石病症虽然可以通过各种方式治愈，但是事后如果没有恰当的护理则非常容易复发。

1、日常护理

(1) 在日常生活中需要有效的预防感冒的发生，并且不可过度劳累。

(2) 每天需要保持充足良好的睡眠状态，但是在睡觉的过程中禁忌“饮食而卧”现象的发生，另外睡觉之前不可以服用一些带有刺激性的食物。

(3) 保持积极、乐观的心态及情绪。

(4) 适当增加锻炼，但运动量不宜过大；另外，出现高热或者感染症状、水肿症状时不要锻炼。

(5) 多喝水，促进身体的新陈代谢。但是不可以喝浓茶或者咖啡饮料等。

2、饮食调理

肾结石的患者日常应以清淡饮食为主，多吃蔬菜、水果补充维生素。每天至少要补充 2000 毫升的水，尽量少使用一些钠盐或罐头等加工型食品。对含钙量较高的食物如：牛奶、豆类、虾类等食物应适量的食用。含有嘌呤的食物需要避免食用。