

得了肾结石不痛就没事了吗

陈 玉

宜宾市第二人民医院 644000

[中图分类号] R699 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 02-079-01

肾结石是泌尿科常见的疾病之一，目前该疾病的发病率已经高达 7% 以上，患者在发病后会出现腰痛、肾绞痛和血尿症等针状，情况严重时还会造成肾功能损伤甚至引发尿毒症。不健康的生活作息、日常饮水量不足、活动少以及经常憋尿等都会引发肾结石。虽然疼痛是肾结石的主要症状之一，但这并不代表肾结石不痛就没事了，因此即使在患有肾结石时没有产生明显疼痛也不能掉以轻心。

一、肾结石的病因

1. 食物

在动物蛋白摄入过多时，会使尿液中的钙和尿酸含量增加，枸橼酸盐的含量减少，在患者尿液中钙和草酸含量增加时会造成尿结石的出现，枸橼酸含量减少时结石形成的抑制物质也会减少。摄入过量植物蛋白时，会出现硫酸盐缺乏的情况，因此也很容易引发膀胱结石。过多摄入钠造成高钙尿。

2. 代谢异常

(1) 草酸代谢异常。造成草酸代谢异常主要是和遗传因素有关。草酸代谢异常会造成原发性高草酸尿症的出现，该疾病是一种常染色体隐性遗传病，在患有该疾病时会出现治愈困难的复发性草酸钙肾结石。(2) 尿酸代谢异常。机体尿酸的含量和血尿酸水平并不是完全一致的，结石的形成和尿酸的含量增高有着密切关系。

3. 药物因素

大量服用维生素 D 会造成该在肾内沉淀从而形成结石；长期服用乙酰唑胺会减少尿液中枸橼酸盐的排出，使尿液碱化，从而造成磷酸过多而导致结石形成；氯苯噻啉和磺胺类药物会引起尿液结晶的形成，从而引发结石。

二、肾结石的表现症状

1. 疼痛

疼痛是肾结石最基本的症状之一，在患有肾结石后，患者腹部周围会出现疼痛。肾结石造成的疼痛主要有上腹钝痛、腰部钝痛、腰部绞痛以及肾绞痛等，造成患者出现疼痛症状的主要原因是在患者肾部的结石引起梗阻。肾结石引发的疼痛大多都是阵发性疼痛，没有规律可循，如果患者情况严重的话也会出现持续性疼痛。另外在患者输尿管出现痉挛时，患者会出现肾绞痛，肾绞痛会从患者背部、腰背以及腹部辐射到患者的下腹、大腿内侧或者外阴等部位。

2. 血尿或者无尿

血尿是肾结石的另一个主要症状。肾结石患者在出现严重疼痛情况时，会出现肉眼可见的血尿或者是镜下血尿，通常情况下，出现肉眼可见的血尿的情况并不常见，在进行体力活动或者过度劳累后血尿症状会加重，在患者排出的尿液中还会伴有沙粒或者小结石。因为双侧上尿路结石引发的双侧完全性梗阻或者是单侧上尿路结石完全性梗阻时，患者会出现无尿的情况。

3. 发烧

在患者膀胱壁或者尿道管内出现结石时，会造成患者出现感染的情况。在结石内部会有很多细菌，在肾小管重新吸收水分时，细菌会进入血液中从而引发发热针状。虽然发因为这样的原因引发的发烧症状没有疼痛和血尿那么常见，但其作为肾结石患者的

典型并发症，因此必须要引起重视。

4. 其他情况

造成结石的不同病因、结石的成分、大小、数目、位置活动度、有无梗阻感染以及实质病理损害等情况都会使患者出现不同的临床表现，病情较轻的患者可能不会出现任何症状，病情发展严重的患者可能会出现无尿、肾功能衰竭、中毒性休克甚至死亡。

三、肾结石不痛的情况

1. 体内结石体积较小，未出现梗阻的情况，此时患者的病情并不严重，腰部不会感受到明显疼痛，但随着结石体积的不断增大，患者病情也会因而不断加重；

2. 虽然结石的体积较大，但未出现梗阻的情况，因为没有感受到明显疼痛，因此患者对此也不会引起重视；

3. 患者肾积水缓慢加重，出现慢性梗阻，出现该情况时，大多患者均不会有明显的疼痛症状；

4. 肾脏功能严重缺失，对于疼痛敏感性较低的患者，在出现肾结石时也不会有明显疼痛；

5. 部分肾结石患者在急性期过后也不会出现明显的腰痛的症状。但因为结石的存在，可能会造成输尿管梗阻部位出现息肉增生、输尿管狭窄和梗阻部位以上发生输尿管扩张和肾积水的情况。

四、肾结石患者的注意事项

1. 多喝水，不憋尿

对于肾结石患者而言，多喝水不但有利于保护肾脏，而且对于治疗肾结石也有重要作用。多喝水可以避免尿液浓度过高，还可以有效预防结石的形成和患者出现肾绞痛，因此肾结石患者应该多喝水，多排尿。肾结石患者的每天的排尿量至少要在 2000ml 以上，多喝水有利于患者尿液的排出。对于含有杂质钙盐多是水、要先经过煮沸、净化处理以后再饮用，在饮水时要分次饮用，不能过于集中。早期结石较小的患者，药物治疗加上多喝水可以促进细小结石的排出。可以用金钱草泡水喝，清热解毒，不但可以促进排尿，而且还可以预防尿路感染。另外，肾结石患者还应该避免憋尿，憋尿会使肾结石病情恶化。

2. 合理饮食

患者的日常饮食在肾结石的治疗中是非常关键的，对于结石中含钙量较高的患者而言，日常饮食要多吃纤维较丰富的食物，同时要避免摄入奶制品、豆制品、巧克力和各种坚果等含钙量较多和草酸成分较多的食物。在肾结石患者的日常饮食中，精制糖、动物蛋白以及脂肪的摄入量也要合理控制。尿酸结石患者严禁食用含嘌呤高的食物，比如豆制品、动物内脏等。

2. 及时接受治疗

作为泌尿科常见疾病，在发生肾结石时如果没有对齐引起重视，不及时采取相应的解决措施，很有可能会使病情发展恶化，为了避免病情恶化造成严重后果，应该及时进行治疗。

五、结语

肾结石患者在日常生活中有要注意合理饮食，多喝水，由于结石不同的形成原因、体积大小活动度等因素都会造成患者有不同的临床症状，为了避免病情恶化，在患有肾结石时即使是没有感觉疼痛也不能掉以轻心。