

认识肾结石：成因、预防与手术治疗

许安富

遂宁市安居区人民医院泌尿外科 629006

[中图分类号] R69 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 02-091-01

肾结石，这一听起来就让人有些担忧的医学名词，实际上是一种常见的泌尿系统问题。它发生在肾脏内部，由于某些物质的沉积和结晶，形成了固体块状物，这些块状物就是我们所说的肾结石。虽然肾结石可能在任何年龄段的人都可能发生，但某些生活习惯和遗传因素确实会增加其发生的风险。

肾结石的形成并不是一蹴而就的，它通常是由多种因素共同作用的结果。最常见的原因是尿液中的某些成分浓度过高，超出了尿液的溶解能力，导致这些成分结晶析出。这些成分可能是钙、草酸、尿酸等。当我们的饮食中这些成分的摄入量过多，或者身体对它们的处理能力下降时，就可能形成结石。此外，长期缺乏运动、饮水量不足、尿路感染等因素也可能促进结石的形成。

预防肾结石，关键在于调整生活方式和饮食习惯。首先，保持充足的水分摄入是至关重要的。多喝水能够增加尿量，稀释尿液中的成分，减少结晶形成的可能性。其次，均衡饮食也很重要。减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，增加富含纤维和水分的食物，如水果、蔬菜等，有助于维持尿液的正常成分。此外，定期进行体检，及时发现并处理尿路感染等潜在问题，也是预防结石的有效手段。

当肾结石较大或引起明显症状时，可能需要进行手术治疗。目前常用的手术方法有体外冲击波碎石术、经皮肾镜取石术、输尿管镜取石术等。这些手术方法各有特点，医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方案。体外冲击波碎石术是一种非侵入性的治疗方法，它利用高能冲击波将结石击碎成小块，然后通过尿液自然排出。这种方法适用于较小且较松散的结石。经皮肾镜取石术则是通过腰部建立一个小通道，使用肾镜直视下取出结石。这种方法适用于较大或较复杂的结石，尤其是那些无法通过其他方法取出的结石。输尿管镜取石术则是通过尿道插入输尿管镜，直接到达结石部位进行取石。这种方法适用于结石位于输尿管的情况。无论是哪种手术方法，都需要患者在医生的指导下进行选择，并充

分了解手术的风险和预后情况。手术治疗虽然能够有效地去除结石，但术后的恢复和护理同样重要。患者需要注意休息、合理饮食、按时服药，并定期进行复查，以确保结石不再复发。

肾结石的治疗并不是一劳永逸的，术后的管理和生活方式的调整同样重要。对于已经经历过肾结石手术的患者来说，如何预防结石的再次发生，是他们需要长期关注的问题。水分是预防肾结石形成的关键因素。保持足够的水分摄入可以帮助稀释尿液中的矿物质和盐类，减少结晶的形成。建议肾结石患者每天至少摄入 8 杯水或其他无糖饮料，特别是在炎热的天气或运动后，要增加水分摄入。医生可能会为患者开具一些药物来减少结石复发的风险，如利尿剂、抗酸药等。患者应按时按量服用这些药物，并定期向医生报告治疗效果和任何不适。长时间憋尿会导致尿液浓缩，增加结石形成的风险。因此，肾结石患者应尽量避免长时间憋尿，及时排尿。过量饮酒和咖啡因摄入可能增加尿液中的钙和尿酸含量，从而增加结石的风险。因此，肾结石患者应尽量减少饮酒和咖啡因的摄入。尿路感染是肾结石形成的一个常见原因。因此，肾结石患者应保持良好个人卫生习惯，如勤洗澡、勤换内衣等，以减少尿路感染的风险。在饮食方面，患者应该避免摄入过多的高盐、高糖、高脂肪食物，增加水果、蔬菜的摄入，保持饮食的均衡。同时，对于某些特定成分的食物，如高草酸食物（菠菜、巧克力等）和高嘌呤食物（动物内脏、海鲜等），也要适当控制摄入量。这些食物在代谢过程中可能产生过多的尿酸或草酸，增加结石形成的风险。适当的运动可以帮助身体排出多余的代谢废物，减少结石形成的可能性。患者可以选择散步、慢跑、游泳等低强度运动，也可以根据自己的喜好和身体状况选择其他运动方式。但需要注意的是，运动过程中要保持充足的水分摄入，避免脱水。定期体检可以帮助患者及时发现并处理可能引起结石的潜在问题。建议肾结石患者在术后每半年到一年进行一次肾功能和泌尿系统的检查，包括尿常规、肾功能、肾脏超声等。

(上接第 90 页)

情绪。作为医护人员，要加强与慢阻肺病人之间的沟通及交流，掌握病人的心理变化情况以及对护理、治疗方面的需求，向慢阻肺病人及家属讲解一些慢阻肺疾病相关的知识，帮助病人及家属正确的认识慢阻肺疾病，鼓励病人积极的面对病情，叮嘱病人及时表达出自身感受，可以与家人或者医护人员诉说一些治疗过程中的感受，可以与病友共同进行一些疾病治疗经验的沟通，慢阻肺病人家属要给予病人更多的支持与鼓励，让病人能够感受到来自家人的关爱，减轻病人心理上的孤独感，增强病人对治疗的信心，帮助病人以更好的状态接受治疗；

(6) 其他方面的管理。医护人员还要叮嘱慢阻肺病人定期进行疫苗接种，比如在冬季进行流感疫苗接种，还要及时进行肺炎球菌疫苗接种，尽可能减少可能会引发慢阻肺疾病加重的因素。另外，慢阻肺病人还要遵医嘱定期复诊、定期体检，如果发现病情加重，要及早进行治疗。

总之，慢阻肺病人患病后需要终身接受治疗，病人及医护人员都要将慢阻肺病人的管理重视起来，加强对慢阻肺病人的健康管理，可较好的减少并发症的发生，对改善病人的生活质量、延长病人的寿命均发挥着重要的作用。