

# 肾结石滚蛋去！饮食调理与治疗方法大 PK

何漾飞

成都市双流区第一人民医院肾内科 610200

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 12-084-01

肾结石,这个名字一听就让人想要“打包走人”。它的到来,往往伴随着剧烈的腹痛、尿血等不太愉快的症状,给患者带来不少困扰。你可能听过很多人说,得了肾结石,基本上就要和肾结石“结下不解之缘”,一辈子都得“小心翼翼”。但实际上,肾结石并不是不可战胜的“敌人”,它可以通过合理的饮食调理和一些治疗方法,逐步“滚蛋”。今天,我们就来聊聊关于肾结石的一些误区,特别是在饮食和治疗方面的“PK”。

首先,很多人一提到肾结石,就想到了“禁止一切含钙食物”。是的,钙的确与结石有一定的关系,尤其是草酸钙结石,但这并不意味着所有含钙的食物都要被禁掉。其实,适量的钙是有益健康的,它不仅能帮助骨骼保持强度,还有助于体内的代谢。很多人误以为,避免一切钙质食物就能“预防”结石的形成,但过度限制钙的摄入反而可能加重草酸钙结石的风险。所以,你无需完全与奶制品、绿叶蔬菜、豆制品等含钙食物“断绝关系”,而是应该保持合理的摄入量。至于那些高草酸食物,像菠菜、甜菜、坚果,适量食用就好,过量的话可能会增加结石形成的风险。

再来说说水的摄入量。很多人可能知道肾结石患者需要多喝水,但有的人可能听信了一些极端的说法:“多喝水,喝到肾脏撑爆为止。”这种极端观点显然不合适。的确,保持良好的水化状态有助于稀释尿液中的矿物质,减少结石形成的机会,但是过量饮水并不会让结石“自动溶解”。实际操作中,患者应该根据自己的身体状况适量增加水的摄入,保证尿量在正常范围内。简单来说,就是每天大约需要 2000 到 2500 毫升的水,不必急着喝到一整桶水,适当的量就好,反而有利于身体的正常运作。

对于饮食中的盐分,大家也有很多误解。有些人认为,盐的摄入量和肾结石没什么关系,反正不吃就好,越少越好。其实,肾结石患者应该适量减少盐的摄入,因为过多的盐会增加尿液中的钙离子,进而可能促进结石的形成。但这并不意味着要完全放弃盐,生活中适量的盐对身体也是有益的,关键是不要过量。一般来说,成年人每天盐的摄入量应控制在 5 克以下,这个量对于大多数人来说是既能满足日常需要,

又不至于“超标”的量。

此外,很多肾结石患者常常担心,得了结石以后,生活中需要极度限制肉类的摄入。肉类摄入过多,确实可能导致尿液中尿酸浓度的增加,进而形成尿酸结石。但是,这并不意味着肾结石患者要完全告别肉类。正确的做法是,适量摄入高质量的蛋白质,特别是白肉如鸡肉、鱼肉等,这类食物提供的蛋白质较为温和,适合肾结石患者的需求。至于红肉、加工肉类等,尽量避免过量食用,以免加重尿酸负担。

有了饮食方面的调理,肾结石的治疗方法也有很多种。肾结石的治疗,最常见的方式是药物治疗和手术治疗。药物治疗主要适用于结石较小且无严重症状的患者,医生通常会根据结石的种类开具相应的药物,以帮助结石溶解或缓解症状。例如,部分结石类型(如尿酸结石)可以通过碱性药物来溶解,缓解疼痛,甚至让结石自然排出。然而,药物治疗毕竟是“温和”型的,可能需要较长时间来观察效果。而手术治疗则适用于结石较大、无法自然排出的情况。现代医疗技术的进步,让一些传统的手术方式变得更加微创,例如经皮肾镜碎石术、体外冲击波碎石术等,患者恢复的速度也比以往快了很多,术后疼痛感也明显减少。虽然手术治疗较为直接,但它一般是在药物治疗无效或结石过大时才会考虑。

除此之外,患者还需要注意的是,治疗肾结石并不仅仅依靠药物或手术。定期随访和检测同样重要。很多人以为治好了结石就一切 OK,其实,肾结石是一种有可能复发的疾病。即使结石已经被处理掉,患者依然需要保持健康的饮食习惯,适量运动,定期检查尿液中的结石物质浓度,确保没有新的结石形成。因此,治愈结石并不等于“万事大吉”,维持良好的生活习惯和定期的体检才是持久的“防线”。

总的来说,肾结石并不是一个“不可战胜”的敌人,面对它,我们有很多可以选择的方法。正确的饮食调理、及时的医疗干预和积极的生活方式,可以帮助我们有效地预防和应对肾结石,让它“滚蛋”。而作为患者或家属,调整好心态,避免一些过度焦虑和误解,才能更好地与结石“和平共处”,迎接更加健康的未来。所以,肾结石,滚蛋去吧!

(上接第 83 页)

虑活动义齿修复,可分为可摘局部义齿和全口义齿,其是利用基托下粘膜和骨组织,或者天然牙作为支持,用人工牙恢复缺失牙的形态和功能,患者可以自行摘戴的一种修复体。具有费用相对较低、便于洗刷清洁、牙体组织磨除少、易于修理等优点,但是还存在一些缺点,比如初戴时有异物感,有时会影响发音,引起恶心,咀嚼效率均不如固定义齿等。

## 5 关于牙齿美容

牙齿需要美容的原因一般包含,以前牙为主,与牙齿的颜色有关(如一些神经坏死引起牙齿变色、发黄的老年性牙齿、四环素牙、氟斑牙、牙齿存在烟斑、茶渍以及自己感觉牙齿不够白);对自己牙齿的排列、外形不满意者(如前牙排列不齐、轻度扭转、牙齿间隙、过小牙)。美容的步骤包含进行详细的检查、与就诊者沟通了解其具体要求,确定具体的治疗方案,根据制定的方案进行超声波洗牙、冷光美白、牙齿贴面或牙齿矫正等。