

肾结石那些事儿：膳食秘诀大公开，别再给你的肾添乱！

韩 铭

雅安市名山区人民医院 652100

【中图分类号】R699

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 03-090-01

肾结石，一个听到就让人下意识握紧水杯的名词。它如同不速之客，给我们的身体带来意想不到的“矿物盛宴”。然而，很多人并不知道，肾结石的形成与我们平时不以为然的饮食习惯息息相关。是时候揭晓肾结石的幕后黑手，并探讨一些膳食秘诀，让我们与肾友好相处，不再让它背负沉重“石担”。如何通过调整饮食轻松减少肾结石的烦恼？就让我们一起走进这个话题。

1 日常饮水：简单却强大的“奇迹水”

水，往往被我们视为平凡之物，然而它在预防肾结石中扮演重要角色。充足的水分摄入能有效稀释尿液中可能结晶的矿物质，从而降低结石形成的风险。生活节奏紧张的人可能经常忽略饮水，无形中给肾增加了不小的负担。因此，无论是选择随身带一瓶水，还是设置喝水提醒，确保每日饮用适量的水分都是帮助肾脏排解压力的简单有效方式。每当一杯白水下肚，身体都在悄然做着清理工厂的工作，让尿路系统更顺畅。

2 合理膳食：给肾脏减负的营养攻略

这世界上美食众多，关键在于如何选择对的食物来让肾脏保持舒适状态。富含草酸盐的食物如菠菜、甜菜和坚果，虽然富有营养，但过量摄入可能增加结石形成的风险。适度的平衡与节制，是膳食中的护肾之道。此外，高盐分的食物同样需要适当控制，以预防钠元素影响钙的吸收和代谢，进而形成结石。多尝试富含纤维的水果和蔬菜，它们不仅能帮助身体摄入丰富的维生素与矿物质，也能为肾建造一层温和的“保护膜”。

3 蛋白质摄取：适度不等于无度

现代饮食中，蛋白质是炙手可热的营养明星。然而，过量摄入动物蛋白质对部分肾结石患者未必合适。适量摄取鱼、瘦肉、蛋类，确保蛋白质的均衡，而不是过载，这就是聪明之选。植物蛋白质是良好替代选择，它们能满足身体需求的同时，也不会过度刺激肾脏。同样，牛奶及奶制品的摄入，需要结合自身健康需求合理把控，以助力整体营养的吸收和代谢平衡。

4 日常管理：身体给出的重要信号

每一个身体感觉的小变化，或许都是肾脏发出的轻声提醒。感到轻微不适时，及时关注饮食记录，从而发现是否有摄入不当之处。养成记录饮食和感受的习惯，是让肾脏更健康的关键。此外，适时体检与咨询专业建议，能帮助全面了解自身状况，并在需要时进行调整。在日常之中，倾听身体的反应，并适度做出饮食调整，是对肾脏健康的一个承诺。

5 食材选择：聪明搭配减少“结石机率”

肾结石的形成，与我们日常所食用的每一份料理密切相关。当你认真挑选食材时，已经在为肾脏健康投下赞成票。首先，考虑搭配食物的整体营养架构，避免过度依赖单一类型。比如，热爱喝茶的人不妨减少浓茶摄入，用清淡的替代品来舒缓肾脏压力。此外，在烹饪时，不妨尝试使用对钙代谢有益的食材——如柠檬，搭配在大小餐品中，帮助减少矿物质之间的结晶机会。食材的正确组合，有助于维持身体的酸碱平衡，从而降低结石发生的概率。当又一次走进超市时，不妨把目光转向这些健康助手，从源头上给肾脏一份温柔的礼物。

6 积极态度：享受与肾脏“对话”的乐趣

面对肾结石，最为基础的做法不仅仅是调整饮食模式，更重要的是拥有一个积极的生活态度。养成享受与肾脏“对话”的习惯，可以让我们更深刻地感受到身体的需求与变化。每天出门，记得留给自己一个独处的时间，思考身体的感受与表现。通过运动释放多余能量，减少身体代谢负担，也同样能帮助肾脏更高效地运作。同时，采用冥想或简单舒展操等方式，不仅能增强身体素质，还能增强心理的韧性应对任何突发状况。当这种态度成为常态，用一种开放的心情面对健康与饮食，您会发现肾结石不再是生活的阴影，而是生活中的一个新的学习和成长机会。

从意识转变到实际行动，每一个步骤都能对肾脏健康带来不可忽视的积极效应。调整食材选择和维持乐观的心态，您不仅能巧妙地身体铺设健康的道路，还能在这一过程中发现更多关于自我与健康的乐趣。肾结石的故事不再是一个烦人的章节，而是一种提醒，提醒我们更珍惜身体与生活，让每一次选择更智慧，从而收获属于自己的健康人生。

(上接第 89 页)

2. 正确认识癌症：正确认识癌症对于我们关注和保护自己的健康非常重要。以下是关于癌症的一些基本知识、发病原因、常见症状和预防措施的信息：1) 基本知识：癌症是指恶性肿瘤，它是由体内某些细胞开始异常增殖和分化引起的。癌症可以发生在人体的任何器官和组织中，并且可以分为许多不同类型。(2) 发病原因：癌症的具体原因尚不完全清楚，但已经确定了一些主要的风险因素，包括吸烟、饮食不健康、缺乏运动、长期暴露在有害物质和环境、遗传因素等。另外，年龄、性别和免疫系统状态也与癌症的发病风险相关。(3) 常见症状：癌症的症状因其类型和所在部位而异。一些常见的症状包括不明原因的体重下降、持续疲劳、异常出血或淤

血、肿块或肿瘤的出现、呼吸困难、消化问题、皮肤变化等。然而，这些症状并不一定都是癌症的迹象，如果出现类似症状，应及时咨询医生进行评估。(4) 预防措施：尽管癌症无法完全预防，但我们可以采取一些措施降低患病风险。这包括：戒烟或避免二手烟、保持健康饮食、适度运动、避免长时间暴露在有害物质中、限制紫外线暴露、接种相关疫苗(如乙型肝炎和人乳头瘤病毒疫苗)等。此外，定期进行体检和筛查也是早期发现和治疗癌症的重要手段。

3. 避免相信谣言：请勿相信没有科学依据的癌症治疗或预防方法，如某些所谓的“神奇疗法”或未经医生建议的偏方等。科学认识癌症需要依靠专业的医疗机构和医生进行研究和探索。