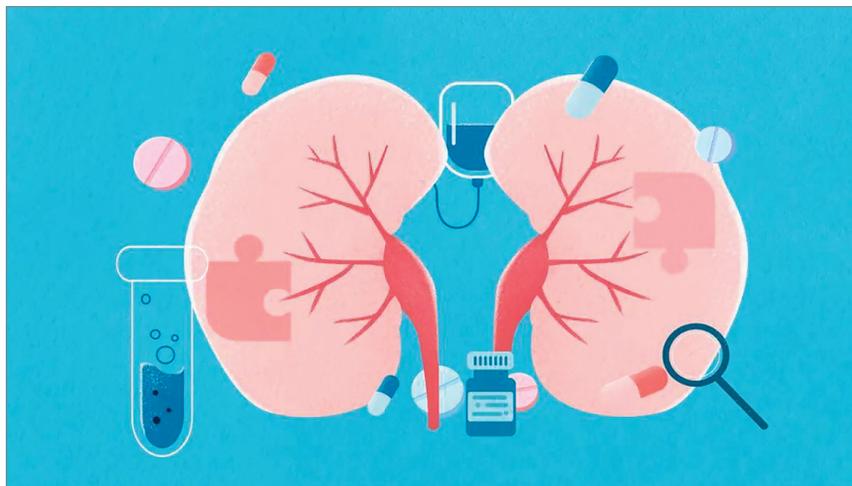


泌尿系结石的“前世今生”

◆山西盈康一生总医院泌尿外科主管护师 安二星

泌尿系结石是一种较为常见的疾病。它可能在不知不觉中给我们带来巨大的痛苦，影响生活质量。

那么，泌尿系结石究竟是怎么形成的？有哪些检查手段？又该如何预防呢？让我们一起走进泌尿系结石的“前世今生”，揭开它的神秘面具。



泌尿系结石的常见病因

泌尿系结石的常见病因，包括代谢异常、局部因素、药物因素、饮食和生活习惯等。

代谢异常：如果饮食中摄入过多高钙食物，或者肾脏对钙的排泄功能出现异常，就可能导致尿液中钙含量升高，增加结石形成的风险。同时，草酸也是常见的结石成分，富含草酸的食物如菠菜、草莓、巧克力等，若摄入过多且未能及时代谢，就可能在尿液中与钙结合形成草酸钙结石。另外，尿酸是嘌呤代谢的产物，高嘌呤饮食（如动物内脏、海鲜等）、饮酒等因素可导致尿酸生成过多，当尿液中尿酸浓度过高时，容易形成尿酸结石。

局部因素：尿路梗阻是泌尿系结石形成的重要危险因素之一。如输尿管狭窄、前列腺增生、膀胱颈部梗阻等，可导致尿液排出不畅，尿液中的结晶物质在局部积聚，逐渐形成结石。同时，感染引起的炎症反应可导致尿路黏膜损伤，加速结石的形成。另外，长期留置导尿管、输尿管支架等尿路异物表面，容易吸附尿液中的结晶物质，逐渐形成结石。

药物因素：某些药物可增加泌尿系结石的发生风险。例如，长期服用维生素D、维生素C、皮质激素等药物，可能导致尿液中钙、草酸等物质排出增加，从而诱发结石。此外，磺胺类药物在尿液中溶解度较低，容易形成结晶，增加结石的形成风险。

饮食和生活习惯：如果饮水过少，尿液就会浓缩，尿液中的结晶物质浓度升高，容易形成结石。一般来说，成年人每天应摄入2000毫升左右的水，以保证尿液的稀释和正常排泄。同时，摄入过多的盐会增加肾脏的负担，也会促进钙的排泄，增加结石形成的风险。另外，长期食用高蛋白、高脂肪、高糖食物，会导致尿液中尿酸、草酸等物质排出增加，增加结石形成的风险。

泌尿系结石的检查手段

泌尿系结石的检查手段有尿常规检查、超声检查、X线检查、CT检查、磁共振成像(MRI)等，患者可根据自身情况选择。

尿常规检查：通过检测尿液中的红细胞、白细胞、结晶等，可以初步判断是否存在结石及是否合并尿路感染。如果尿液中红细胞增多，提示可能存在尿路出血，结石是常见的原因之一。白细胞

增多则提示可能存在尿路感染。

超声检查：超声可以清晰地显示肾脏、输尿管、膀胱等部位的结石，对于直径大于3毫米的结石具有较高的检出率。超声检查还可以了解肾脏的大小、形态、结构及是否存在积水等情况，为治疗方案提供重要依据。

X线检查：X线检查包括腹部平片(KUB)和静脉肾盂造影(IVP)。腹部平片可以显示大部分的泌尿系结石，但对于一些透X线的结石(如尿酸结石)可能无法显示。静脉肾盂造影可以显示肾脏的排泄功能及尿路的形态，对于明确结石的位置、大小、形态及是否存在尿路梗阻等情况有重要价值。

CT检查：CT检查是目前诊断泌尿系结石最准确的方法之一。CT可以清晰地显示结石的大小、位置、形态及与周围组织的关系，对于复杂的结石病例具有重要的诊断价值。

磁共振成像(MRI)：MRI检查在泌尿系结石的诊断中应用相对较少。主要用于一些特殊情况，如孕妇、对造影剂过敏的患者等。MRI可以显示尿路的形态和结构，但对于结石的检出率不如CT和超声。

泌尿系结石的症状

泌尿系结石的症状主要有疼痛、血尿、尿频、尿急、尿痛、恶心、呕吐、发热、寒战等，具体表现如下。

疼痛：结石在尿路中移动时，可引起剧烈的绞痛，疼痛可放射至下腹部、腹股沟、会阴部等部位。疼痛的程度因人而异，有的患者疼痛难忍，甚至出现恶心、呕吐、大汗淋漓等症状。如果结石引起尿路梗阻，可导致肾脏积水，出现腰部胀痛。这种疼痛通常为持续性钝痛，有时也可伴有酸胀感。

血尿：结石在尿路中移动时，可损伤尿路黏膜，导致出血。血尿的程度轻重不一，有的患者仅在显微镜下才能发现红细胞，称为镜下血尿；有的患者可出现肉眼可见的血尿，尿液呈红色。

尿频、尿急、尿痛：如果结石合并尿路感染，可出现尿频、尿急、尿痛等尿路刺激症状。患者会频繁感到有尿意，但每次尿量较少，排尿时会有灼热感或刺痛感。

恶心、呕吐：剧烈的疼痛可刺激胃肠道，引起恶心、呕吐等症状，尤其是输尿管结石引起的绞痛，常伴有恶心、呕吐。

发热、寒战：如果结石合并严重的尿路感染，会出现发热、寒战等全身症状。患者体温会升高至38℃以上，甚至出现高热惊厥。

泌尿系结石的预防措施

其实，面对泌尿系结石也不必恐慌，泌尿系结石的预防措施也有不少，以下几条仅供参考。

增加水分摄入：每天应摄入足够的水分，保持尿量在2000毫升以上。这样可以稀释尿液，降低尿液中结晶物质的浓度，减少结石形成风险。建议多喝白开水，避免饮用含糖饮料、咖啡、浓茶等。

调整饮食结构：合理的饮食结构对于预防泌尿系结石至关重要。应减少高盐、高蛋白、高脂肪、高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维食物的摄入。这些食物可以促进肠道蠕动，减少肠道对钙、草酸等物质的吸收，从而降低结石的形成风险。对于容易形成草酸钙结石的患者，应减少富含草酸的食物摄入，如菠菜、草莓、巧克力等。对于容易形成尿酸结石的患者，应限制高嘌呤食物的摄入，如动物内脏、海鲜、啤酒等。

适度运动：适度运动可促进血液循环，增强体质，同时也有助于预防泌尿系结石的形成。建议每天进行30分钟以上的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。

定期体检：定期进行泌尿系统的体检，可以及早发现结石的存在，采取相应的治疗措施。对于有结石家族史、高尿酸血症、甲状旁腺功能亢进等高危人群，更应加强体检的频率。

积极治疗原发疾病：对于尿路梗阻、尿路感染、甲状旁腺功能亢进等原发疾病，应积极进行治疗，以减少结石的形成风险。例如，尿路梗阻患者应及时解除梗阻，尿路感染患者应使用抗生素进行治疗，甲状旁腺功能亢进患者应进行手术或药物治疗。

总之，泌尿系结石虽然是一种常见的疾病，但只要了解其常见病因、掌握检查手段、熟悉症状表现，并采取有效的预防措施，就可以降低结石的发生风险，减少疾病带来的痛苦。在日常生活中，我们要养成良好的饮食和生活习惯，多喝水、多运动、定期体检，让我们的泌尿系统保持健康状态。同时，如果出现泌尿系结石的症状，应及时就医，进行规范的治疗，以免延误病情。



提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”

释义连载

22. 关爱青少年和女性生殖健康，选择安全、适宜的避孕措施，预防和减少非意愿妊娠，保护生育能力。

育龄男女应增强性健康和性安全意识，预防生殖系统疾病，如短期内没有生育意愿，可在医生指导下采取避孕措施。减少非意愿妊娠和流产发生，保护生育能力。已育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等高效避孕方法，无继续生育意愿者，可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠，不建议作为常规避孕方法。

一旦发生无保护性行为且无生育意愿，应该尽早采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规避孕，仅对本次无保护性行为有作用。

发生非意愿妊娠，需要人工流产时，应到有资质的医疗机构。自行堕胎、非人工流产会造成严重并发症甚至危及生命。反复的人工流产会增加生殖道感染和大出血风险，甚至发生宫腔粘连、继发不孕等疾病，严重影响女性健康。

男性作为性伴侣，在避免意外妊娠中，应该承担更多责任。杜绝违背女性意愿的性行为，尊重和维持女性生殖健康权益。

投稿热线：15503590928

健康中国

运城行动(132)

