

泌尿道結石

臺大泌尿部主治醫師 戴槐青

臺大泌尿部主治醫師 李苑如

2017 年更新

病例

四十八歲的林先生是某某大車隊的運匠大哥，因為工作不方便上廁所的關係，所以不常喝水，而且常常憋尿。

去年七月中，林先生一如往常地準備開車去載客，正要發動引擎的時候，突然左側腰部一陣劇痛，痛的他坐也不是、站也不是，並且伴隨著噁心嘔吐的感覺。林先生立刻叫大兒子送他去附近醫院的急診室，經驗尿及照 X 光等檢查之後，醫師診斷林先生得了左側輸尿管結石。

泌尿道結石

- ◆ 泌尿道結石因位子不同可分為腎結石、輸尿管結石、膀胱結石及尿道結石。
- ◆ 一般而言，腎結石及膀胱結石較不會引起嚴重的症狀，因此較易被忽略。
- ◆ 泌尿道結石的症狀：
 - 疼痛：腎絞痛、下腹痛、會陰部疼痛如男性陰囊及睪丸或女性陰唇
 - 血尿
 - 頻尿、解尿困難
 - 腹脹、噁心、嘔吐
 - 泌尿道感染所因起的症狀：發燒、畏寒

是不是很多人都有泌尿道結石？

- ◆ 泌尿道結石在台灣的盛行率約 10% (僅次於高血壓及消化性潰瘍)。
 - 彰化、台中、雲林和南投：12-14%
 - 大台北地區、高雄縣：10-11%
 - 台東及屏東：6-7%
 - 日本：~1%
- ◆ 好發於 30 到 50 歲，男：女 = 3~4 : 1
- ◆ 五年內的復發率達 50%。



為什麼會得泌尿道結石？

原因	說明
遺傳因素	有家族史者，罹病機率為常人三倍
年齡和性別	30 到 60 歲，男：女 = 3-4 : 1
季節因素	乾燥、炎熱的夏季是結石的「旺季」。
飲食習慣	過多高嘌呤類、高動物性蛋白或高鈉食物。
職業及生活型態	長期臥床不動、少運動的白領階級和暴飲暴食者。坐辦公桌的白領階級，結石機會是農夫約二十四倍。
尿液滯留 與 尿路感染	有攝護腺肥大解尿問題之年長男性,神經性膀胱或放置導尿管的病患
藥物	如利尿劑、阿斯匹靈、抗痛風藥物、胃藥、磺胺劑、瀉劑等。
身體疾病	如副甲狀腺機能亢進症等。
其他	手術或外傷造成尿路狹窄或異物存留。

甚麼是「打石頭」？所有的泌尿道結石都可以打嗎？

- ◆ 不是所有的泌尿道結石都可以用體外震波碎石術來處理，必需考慮結石的大小、位置及成份。其他治療方式尚有：
 - 內科持性療法
 - 內視鏡碎石術
 - 傳統開刀手法
- ◆ 所謂「打石頭」即「體外震波碎石術」，治療時病患只需躺在震波台上，大多只需要輕微麻醉，甚至完全不需麻醉，整個治療只需大約 40~60 分鐘。病患除了特殊情況外，一般以門診治療為主，因此術後只要稍做休息就可以回到工作崗位。碎石後結石排除率可達 80%。

泌尿道結石要如何預防？

- ◆ 多喝開水，每日至少 2 公升以上，保持尿量在 2 至 2.5 公升，尤其是在夏季。
- ◆ 應養成每日運動習慣，可維持輸尿管蠕動，減少沉澱結晶的產生。



- ◆ 養成良好的排尿習慣，不要憋尿。
- ◆ 均衡飲食，勿食含鹽量高的食物，儘量減少含動物性蛋白、高普林食物。

飲食需知

一、對於結石中含鈣（草酸鈣,磷酸鈣）及尿酸結石患者：

1. 限蛋白質，尤其動物性蛋白質（最高一公克/每公斤體重 / 每天）。
2. 限鹽份 6g / 每天（100meg）。
3. 每天尿液至少 2000 C.C.以上。

二、對於感染性結石（如磷酸銨鎂）之患者：

除了每天尿液至少 2000 C.C.以上另外需控制泌尿道感染

大量喝啤酒可以幫助結石排出嗎？

錯！坊間流傳的喝大量啤酒可排出結石，是因喝入大量啤酒，等於喝下大量水分，且因酒精有利尿效果，患者排尿次數增加，便可能幫助較小的結石排出，但啤酒中含有豐富草酸，反而可能因尿液中草酸濃度增加，反而促進結石產生。

