

泌尿道結石的治療與預防

制訂日期：98年4月27日
修訂日期：112年4月10日

一、前言

泌尿道結石是泌尿系統最常見的疾病之一，僅次於尿路感染。據估計台灣地區有10%左右的人曾經罹患或正受結石之苦，而每年因尿路結石需要接受手術治療之人數在萬人以上，現在更由於新的治療結石方法及儀器的發明，使得結石求診患者急遽增加。結石病患在接受治療後，如果沒有做好預防及定期追蹤的工作，七年內復發率高達60%，部份病患因而喪失腎臟功能。

二、好發族群

1. 男性發生率較女性多3至5倍。
2. 易發生年齡為30-50歲之間。
3. 夏天發生率最高。
4. 有尿路結石家族史者。
5. 高溫環境工作者。
6. 沒有適度運動、暴飲暴食、坐辦公桌、費腦力者。

三、尿路結石的原因

1. 尿液減少或濃縮：例如天氣炎熱、出汗多、喝水少或下痢等。
2. 長期大量飲用乳類及維他命D吸收過量。
3. 吃過多的肉類、動物內臟、海鮮類食物等高嘌呤類、高白質食物。
4. 長期臥床的病患。
5. 有副甲狀腺機能亢進、尿酸血症過高、尿路感染。
6. 有些藥物服用過多會引發結石，如利尿劑、阿斯匹靈、抗痛風藥物等。
7. 遺傳及家族性。

四、泌尿道結石的症狀

1. 疼痛是最常見的症狀，可能會有腰部鈍痛、脹痛或腎部絞痛。有時痛覺可能反射到睪丸、陰唇。
2. 腹脹、下痢、反胃、嘔吐等腸胃道症狀，會讓患者甚至醫師誤以為是腸胃炎或盲腸炎。
3. 血尿或尿急、排尿不暢則是泌尿道常有的症狀。
4. 當併發感染時，可能會發燒或畏寒的現象。

五、治療方式

醫師會依據結石的大小、位置、是否感染、症狀嚴重程度以及患者泌尿系統的構造決定治療的方式。當出現以下症狀時需考慮手術治療：

1. 尿路阻塞導致腎功能逐漸受損。
2. 疼痛症狀厲害無法以止痛藥控制者。

3. 或大於 0.5 公分的結石。

手術方式有：

1. 體外震波碎石：可應用在約 80%的腎臟及輸尿管結石，它是利用震波對結石產生高壓將結石擊碎，崩解成砂粒狀排出體外，一般適用於腎臟及輸尿管上段結石病患。
2. 輸尿管鏡碎石術或膀胱鏡碎石術：常用於輸尿管下段或膀胱結石。若結石很小但仍然造成輸尿管阻塞時，也應考慮使用輸尿管鏡取石。
大型的腎結石可考慮經皮腎造瘻截石術，再合併使用體外震波碎石處理剩餘的結石。傳統的「開刀」取石手術現在已經很少進行了。

六、如何預防尿路結石？

1. 如果身體沒有限水的限制，每天宜喝 2000 CC 以上的水分。目前研究顯示草酸鈣結石形成，部份是外因性的草酸根攝取太多。所以飲料以白開水最好，因為日常大部分飲料都含有草酸，易引起結石。而流傳著啤酒和茶葉有利尿作用，會使尿量增多，可排出結石，然而兩者亦含相當多的草酸根，長久飲用對結石患者也沒好處。
2. 草酸鈣結石患者應減少食用牛奶、乳酪、咖啡、紅茶、菠菜、蝦、炒丁魚、巧克力、草莓等。
3. 尿酸結石患者則應儘量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇、糙米等食物。
4. 定期門診追蹤檢查也是預防結石再發生很重要的一環節，建議結石病患應每 3 至 6 個月照一張腹部 X 光或超音波，以期及早發現，及早治療。

七、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net