



郭綜合醫院

“石”在無法忍受---泌尿道結石

一、泌尿道結石的種類

結石種類		成份	比例
鈣結石	草酸鈣	草酸、鈣、少量磷酸鈣	約佔 70%
	磷酸鈣	磷酸、鈣、磷酸鎂等為細菌感染產生的結石	約佔 15%
尿酸結石		尿酸、尿酸鹽、胱胺酸等有機化合物	約佔 15%

二、尿路結石治療

治療種類	治療內容
藥物治療	1.檸檬酸鉀(K-citrate) 2.麻醉止痛及解痙攣。
手術治療	1.輸尿管鏡或膀胱鏡碎石術。 2.體外震波碎石術。 3.腎盂輸尿管或腎截石術。

三、各種結石的飲食要點:

- 1.草酸鈣結石：少吃含草酸高的飲食，如深綠色蔬菜(菠菜、橄欖菜)、濃茶、可樂等；避免過量攝取鈣質。
- 2.尿酸結石：採鹼性飲食、避免高嘌呤飲食，如酒、內臟類，依醫囑服降尿酸藥物。
- 3.磷酸鈣結石：採酸性飲食(家禽、魚、蛋)、多喝果汁(葡萄柚汁、小紅莓汁、葡萄汁)。

四、尿路結石的預防建議:

- 1.身體沒有飲水限制者，則每天宜喝 3000ml 以上，在天氣熱、發燒、腹瀉時、運動後水份要增加。
- 2.睡前喝一杯水，因為睡覺時尿液會濃縮而增加結石的機會。
- 3.不要憋尿，飲料以開水最好，因為日常飲料大多含有草酸。
- 4.啤酒內含草酸也會使尿酸升高，故不宜長期飲用。
- 5.少吃鹽，因大量的鹽份會使鈣質流失。