



石淋（腎結石）的預防與保健

腎結石可發生在任何年齡，但以 20 ~ 55 歲的成年人居多，男性多於女性。腎結石發生與環境、飲食和職業有關，且易反覆發作，早期沒有症狀易被忽略，常因有血尿、疼痛等症狀時才來求醫。

腎結石常見的症狀

腎結石最具代表性的症狀是陣發的、尖銳劇烈的疼痛，稱之為腎絞痛。腎絞痛起源於腰部深處，並輻射到四周。男性向下輻射至睪丸，女性則輻射至膀胱。疼痛劇烈、噁心、嘔吐、蒼白、冒汗、血尿、發冷、發熱、頻尿、腹脹不適等都是常見症狀。

腎結石的分類

- 1.最常見的是草酸鈣結石，約佔 75 %，大小通常小於二公分，呈黑色、灰色、白色的密集。
- 2.約有 10 ~ 20 %為磷酸性結石其形狀呈鹿角形，主要是因為細菌感染所引起的結石。
- 3.有5%為純粹尿酸性結石，為尿酸太高所致，外表為透明橘黃色的結晶。

腎臟檢查的介紹

- 1.尿液檢查：可檢查病人是否有血尿、蛋白尿、細菌感染、早期腎臟病、肝病、結石、腫瘤等疾病。
- 2.腎臟超音波檢查：對於腎臟的大小、形狀，是否水泡或腫瘤，及腎皮層好壞，是否有慢性腎炎、腎是否水腫，有相當好的診斷效果。
- 3.X光攝影：對一般腰酸背痛的檢查為最快速有效的方法。

中醫方面

腎結石、輸尿管結石和膀胱結石，屬於我國醫學中的 < 石淋 >、< 砂淋 >的範圍，多因濕熱蘊結，脾腎虧虛，肝氣鬱滯所致。臨床症見腰痛、腎區痛、排尿突然中斷、尿閉、尿頻、尿急等。

保健方面

- 1.水份要足夠：如果身體沒有飲水的限制，每天宜喝 2,000 ~ 3,000 c.c，平均分配在一天中。天氣炎熱流汗較多時及發燒、腹瀉、運動後水份要多攝取。
- 2.平時不要憋尿。
- 3.飲料以開水最好，因為日常生活中大部分飲料(例如:濃茶、咖啡、可樂、巧克力)都含有草酸。
- 4.少吃過鹹食物。
- 5.勿食過多肉類和豆類食物。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1185
HE-90042