

# 夏季泌尿系结石高发 怎么防、怎么治？

专家：预防关键在于“饮”和“食”

痛痛痛，比生娃还痛！泌尿系结石发作带来的痛苦，让广大患者不堪忍受。眼下，随着天气变热，泌尿系结石也进入了高发期。对于泌尿系结石，很多老百姓或许还缺乏了解，比如：泌尿系结石是怎么形成的？不痛不痒的泌尿系结石危害大吗？如何更好地解决泌尿系结石？又如何预防泌尿系结石……

针对这些问题，7月18日下午，《甬上健康大讲堂》邀请到宁波市第二医院泌尿外科副主任杨后猛主任医师来到直播间，为大家带来了一场干货满满的科普。



杨后猛(左)在直播中。

## 1 泌尿系结石在各个年龄段都可发生

所谓泌尿系结石，也就是发生在泌尿系统的结石，是最常见的泌尿外科疾病。杨后猛介绍，泌尿系结石按部位划分，可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石；而按成分划分，可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、磷酸镁铵结石、碳酸钙结石、尿酸结石和胱氨酸结石，其中，草酸钙结石最为常见，约占泌尿系结石的80%左右。

据了解，泌尿系结石在各个年龄段都可发生，其中年轻患者占了

很大一部分，甚至连低龄儿童也会患上该疾病。杨后猛接诊过的年龄最小的患者才5个月大，这个宝宝当时被查出肾脏出口处有一个直径约1厘米的结石，经过及时治疗最终顺利解除隐患。

事实上，泌尿系结石在大多数时候都是“沉默”的，很多患者被查出泌尿系结石后也不一定会出现症状，但对于这些患者而言，不痛不痒并不代表着就不用管。杨后猛表示，不痛不痒的结石的危害也不容小

觑，因为它可能引起输尿管息肉、肾积水、肾脓肿，甚至导致肾功能衰竭。

由于没有及时就医导致重度肾积水的患者，杨后猛遇到过不少。“两个月前我们就接诊过一个患者，这个人很瘦，但肚子特别大。原来是一个1.5厘米的结石把他的输尿管堵住了，日积月累就导致他出现了重度肾积水，后来我们从他肚子里取出来八斤水，说明他的问题已经很严重了。”

## 2 直径超过6毫米的结石很难靠喝水排出

得了泌尿系结石后，可以自己采取措施来排石吗？这是很多患者非常关心的问题。杨后猛表示，有些泌尿系结石患者认为只要多喝水、多运动，结石就能自行排出，这种想法是有误的，因为能不能自行排石，还要根据具体情况来分析，比如结石的大小——正常人输尿管内径只有5毫米左右，对于直径大于6毫米的结石，单靠多喝水、多运动是比较难排出的，很多时候还需要通过体外冲击波碎石或者微创手术才能解决。

临床上，用药物来促进排石，也是帮助泌尿系结石患者排忧解难的

重要手段之一。不过，药物排石的效果和结石的大小、形态、部位都有关。比如，对于直径小于6毫米、表面光滑、未引起尿路完全梗阻、停留部位小于两周的结石，药物排石的效果往往比较好，可以首选药物排石。

杨后猛介绍，如果药物排石起不到良好的效果，那就要选择体外冲击波碎石、输尿管硬镜碎石术、输尿管软镜碎石术、经皮肾镜取石术、腹腔镜手术等微创治疗手段了。“每一种微创技术都有其适应症，比如输尿管软镜碎石，主要适用于直径1.5厘米以下的输尿管结石和直径

2厘米以下的肾结石，微创效果很好，有些患者甚至仅需住院1天便可出院。而对于一些复杂性的肾结石，往往需要联合两种甚至多种技术才能解决。”

在讲到泌尿系结石的治疗方法时，杨后猛还对一个认知陷阱进行了解释，那就是泌尿系结石并不是个头越大病情就越严重，主要还得看结石是否引起梗阻。“我们临床上经常碰到直径5厘米-6厘米的肾结石，仅仅表现为腰酸或是尿路感染，肾功能一点事没有，但是输尿管里面直径1.5厘米左右的结石梗阻就有可能导致肾功能遭到破坏。”

## 3 每天至少喝2升水

在日常的门诊观察中，杨后猛明显感觉到夏季结石发病率要远高于其他季节。他解释，这主要是由于夏季气温高人体出汗多，更易导致尿液浓缩，尿液中的尿盐结晶析出，继而形成结石。如果不爱喝水，形成结石的可能性会更大。

除了与水分摄入密切相关，泌尿系结石还与饮食结构、肥胖、运动等诸多因素相关。因此，要预防泌尿系结石，平时就应从这些方面着手：

一是保持充足的水分摄入。每天至少喝2升水，以稀释尿液，减少晶体沉积的机会，除了普通的水外，

也可以选择喝柠檬水，柠檬酸有助于抑制结石的形成。

二是均衡饮食。控制蛋白质和食盐(钠)的摄入量，限制高草酸食物的摄入。

三是坚持运动。规律的体力活动有助于维持健康的代谢率，减少泌尿系结石的风险，此外，科学运动和均衡饮食还有助于保持健康的体重，防范泌尿系结石的形成。

四是避免过度补充维生素C和D。过量的维生素C可以转化为草酸，而维生素D可以增加钙的吸收，两者都可能增加结石形成的风险。

五是定期体检。对于有结石病史或家族史的人，定期进行尿液和影像学检查，可以早期发现和及时处理结石问题。

此外，杨后猛还提醒：患过泌尿系结石的患者经过治疗后要注意预防复发，防范的方法与普通民众预防泌尿系结石的方法大致相同，最关键的也是“饮”和“食”。这些患者也可以在就医时要求进行结石成分分析，通过成分分析，可以确定结石的化学成分，从而更有针对性地制定预防和治疗措施。

记者 吴正彬

## 11岁女孩 牙齿稀疏发黑 竟是得了 小儿干燥综合征

在很多人印象中，干燥综合征是成人才有的疾病。其实这是误解，小儿干燥综合征患者也时有发生。今年11岁的小王姑娘，两年前就在宁波大学附属妇女儿童医院小儿风湿免疫科确诊这种疾病，如今相关症状开始出现：关节变形，爱流鼻血，满口牙齿稀稀疏疏，而且已经开始发黑……

小儿风湿免疫科主任吴菱介绍，小儿干燥综合征是一种自身免疫性外分泌腺体的慢性炎症性疾病，口腔和眼睛干燥是这种病的特征性症状，根源就在于腺体慢性炎症导致对应的腺液分泌减少。

几天前，母亲带着小王来到宁波大学附属妇女儿童医院小儿风湿免疫科检查评估病情。相比同龄孩子，小王看上去要瘦小得多。吴医师介绍，小王是两年前在他们这里确诊的，当时关节变形尚不突出，但口干等症已经比较明显，结合实验室检查得以确诊。

孩子妈妈说，孩子平时不痛不痒的，她也就没在意，偶尔感觉孩子的手指微微有点弯，还以为是写字握笔用力的影响。2年前，孩子上小学三年级的时候，被邻居家的猫抓了，她在检查孩子手上的伤口时，感觉手都有点变形了，这才引起重视，到当地医院就诊，被建议到上级医院进一步检查。

吴医师说，当时将孩子收治入院后，因为关节变形，就按照关节炎先开始查，后追问病史，得知孩子吃饭时总爱喝水，冬天也是这样，不喝就吃不下饭。于是结合口干等病史，进行唾液腺活检，最终确诊是干燥综合征。

据介绍，干燥综合征是一种自身免疫性外分泌腺体的慢性炎症性疾病，以眼干燥和口腔干燥为主要症状。口干就是因为唾液减少所致，不过儿童患者虽然唾液量减少，却往往无自觉症状，严重的常频频饮水，进固体食物时必须用水送下。时间一长，有的患者牙齿逐渐发黑，呈粉末状或小片脱落，最后只有残留的牙根，称为猖獗龋，这是干燥症的特点之一。眼睛干涩则是由泪腺分泌减少所致，患者眼睛常有沙砾感、烧灼感、哭时无泪。严重的眼干可导致角膜炎，引起严重的异物感、眼红、怕光及视力下降甚至失明。

吴菱表示说，相比成人的干燥综合征，儿童患者往往口腔眼干症状不明显、不典型，表现出来的症状多种多样，比如有些人是反复的腮腺炎，有的是关节炎，有的则是发烧，所以及时发现很困难。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼