



腎結石須知

一、腎結石是甚麼？

尿路結石包含腎結石、輸尿管結石及膀胱結石，依照成份不同分成草酸鈣、磷酸鈣、尿酸、胱氨酸和鳥糞結石，其中以鈣結石最常見且會經常復發。造成結石的原因很多，常見為年齡在 30 至 50 歲間、男性、有腎結石家族史、痛風、肥胖、懷孕、經常處於尿液量少的情況如天氣炎熱、喝水少並多汗、活動量太少、有副甲狀腺機能亢進症、發炎性腸道疾病、經常尿液排不乾淨和尿路感染時，以及攝取過多普林類和高蛋白質食物。

二、腎結石的症狀

常見症狀是單側腰痛，有時會感覺同側腹部或腹股溝疼痛，且常合併噁心和嘔吐，其他泌尿道症狀如尿中帶血、尿急、排尿不順、尿滯留、腎水腫、腎功能不良以及尿路感染如發燒。

三、腎結石的處理

- (一) 非手術方法：無症狀的腎結石，尤其是小於 5 毫米的結石，通常不需要手術，建議補充足夠的水分和調整飲食，當出現症狀時要依照醫師處方使用止痛劑和抗生素來控制感染。
- (二) 外科療法：一般手術的時機為疼痛、感染、尿路阻塞合併腎功能惡化。然而，對於經常旅行或特殊職業如飛行員的無症狀結石患者、考慮懷孕的患者或希望避免可能需要緊急手術的患者，還是可以考慮手術治療。手術方式會根據結石的大小、位置和成分/硬度、其他合併症（如合併感染、肥胖、出血素質等）來決定，如體外震波碎石術、經皮腎臟取石術、輸尿管鏡取石術等。



四、腎結石的照護

- (一) 增加每天的飲水量和尿量，建議每日尿量至少 2.5 公升。
- (二) 調整飲食如減少鹽份、高脂肪、高普林、動物性高蛋白質和高草酸食物如茶、咖啡、巧克力、啤酒、菠菜、番茄、番薯葉、香菜、芥菜、韭菜、青椒、茄子、甘藍、李子、杏仁、動物內臟、魚皮、海鮮類、濃肉湯汁、冰淇淋、起司和乳酪。
- (三) 維持正常的鈣攝取量。
- (四) 適當運動可減少產生沈澱結晶。
- (五) 定期追蹤檢查以了解結石狀況。

2023/05/30 制定，參考資料: 2019 AUA guideline of renal stones. Management of kidney stones in 2020. JAMA.

2020/12/31Taiwan Emergency Medicine Bulletin 3(6):e2020030602.

淺談泌尿道結石，台北市醫師公會會刊，2019 年第 63 卷第 4 期。