

# 腎石難斷尾

香港人生活忙碌，不少人忙得連「水都無時間飲」，而夏天更經常流汗，若未能及時補水，容易導致排尿量過低及尿液過濃，過多的化合物會結為腎石，影響泌尿系統健康，甚至引致腎功能損耗。由於腎石復發率十分高，難以斷尾，泌尿外科專科醫生建議，患者除接受治療外，應再配合營養師建議，針對性改善飲食習慣，雙管齊下以減低復發機會。

## 調節飲食 降低復發率



香港浸信會醫院泌尿外科顧問醫生俞昌醫生

透過超聲波檢查，可評估有否腎積水，腎積水可因尿路石阻塞而形成。

### 40歲以上男士高危

腎結石是本港常見的疾病之一，大約有6%人口患有此病，夏季更是病發高峰期。香港浸信會醫院泌尿外科顧問醫生俞昌醫生指出，患者以男士較多，特別是40至60歲更是高危人士，近年更有年輕化趨勢。腎石的成因普遍是因濃縮的尿液加上尿液內的礦物質結為晶體。腎石分有不同種類，最常見是草酸鈣石，其次是磷酸鈣石及尿酸鈣石。



### 腎絞痛猶如分娩時的陣痛

如腎石較小及位於腎盞內，大多不會引起痛楚，但當從腎盞排出時，可能會在輸尿管造成阻塞，引起發炎或出現腎積水並影響腎功能，患者可能會出現腎絞痛甚至小便出血。較小的腎石如已排至輸尿管下端，服用α-受阻體藥物，有助腎石排出體外，如四星期內未能排出，則須考慮接受治療。如症狀持續則須及早治療。

俞醫生指，很多人混淆了背部肌肉疼痛與腎絞痛，前者是身體郁動時才覺有腰背痛，而腎絞痛則在腰後方出現陣痛，延伸至下腹，可能伴隨作嘔感覺，痛楚度非常高，猶如女性分娩時的陣痛。

### 一半患者會復發

現時治療方法分為「體外衝擊波碎石」震碎腎石或輸尿管結石至容易經尿道排出體外，或經輸尿管內窺鏡輔以激光碎石。如腎石體積較大，大於20毫米，可考慮經皮腎鏡碎石術(PCNL)；腎石的治療方案往往要視乎腎石的位置及體積而決定，有時可能要接受一種或以上方法處理。

俞醫生補充，腎石的復發率很高，有一半患者在5至10年內有機會復發，故此康復者要注意飲食及多飲水，最理想是達每日有2公升的小便，尿液顏色近乎透明，可大大減少8成的復發機會。

### 腎石因飲食習慣

腎石的成因與飲食生活有莫大關係，香港浸信會醫院營養師主管余碧玲營養師指出：「構成腎石的其中一個主要原因，是經常進食含鹽量高的食物，如加工食品及燻菜的鹹汁等。另外，尿酸鈣石與西式飲食習慣進食大量蛋白質有關；草酸鈣石則與中國飲茶文化有關，因濃茶含大量草酸。」此外，炎夏時，很多人愛以汽水消暑，汽水含有很多磷酸，亦會增加患磷酸鈣石的機會；高嘌呤食品如啤酒也會增加腎石形成的機會。



香港浸信會醫院營養師主管余碧玲營養師

### 針對腎石成份 改善飲食

腎石患者可根據醫生的診斷及建議，安排腎石化驗或作24小時尿液檢驗，從而找出腎石組合的主要成份，余營養師說：「我們會因應患者的腎石主要成份而作出建議，如患尿酸鈣石患者需避免進食大量肉類；磷酸鈣石患者可減少飲用汽水的次數，針對性建議患者調節飲食習慣。」此外，盡量保持患者的生活質素，會令他們易於適應，循序漸進培養出健康的飲食習慣，有助降低復發機會。

余營養師曾協助不少腎石患者成功預防復發，當中以針對腎石種類來改善飲食習慣的個案，成效更加顯著。依醫生建議下，患者可於三個月至半年內，接受另一次24小時尿液檢驗作對比，了解透過飲食改變健康情況，再作進一步的飲食計劃。



腎石患者可透過改善飲食習慣，減低復發機會。

### 密密補足水份

余營養師補充，飲水是患腎石的關鍵之一，每個人需要的水份也不同，因應個人的排汗量而定。一般人每日應飲用2至3公升水，但要講求飲水的次數，避免一次過飲大量水，應飲得頻密些及分多次飲用，每次一杯水。如準備運動前應先飲水，可減少流汗時失去太多水份，引致脫水及無法將體內多餘的礦物質排出體外，更會令尿液呈現較深的顏色，容易導致腎石形成。

### 香港浸信會醫院 營養輔導計劃

浸院推出營養輔導計劃，由醫生轉介有需要的病人向營養師求助。計劃是專為有健康問題而需要改善飲食習慣的人士而設，營養師會配合醫生的治療方案，向病人建議如何平衡及維持每日所需營養，提供足夠的能量加快痊癒的進度。

#### • 泌尿科營養輔導 (3次約見)

平衡飲食輔導與每餐適當的食物配對，可以減少結腎石的機會，並長遠地保護泌尿系統。

#### • 代謝綜合症營養輔導 (5次約見)

針對代謝綜合症狀如糖尿病及高三酸甘油酯。

#### • 腫瘤科營養輔導 (3次約見)

在手術前後期的階段，營養補充對患者有助令傷口盡快癒合，並在化療或放射治療前作好準備。

#### • 心臟科營養輔導 (3次約見)

適合參加心臟體檢風險評估的人士，或曾進行過心導管手術而需長期維持血脂水平者。

#### • 體重管理 (5次約見)

適合患有膝關節疼痛或過重導致的活動困難者。

查詢電話：  
2339 8794

\*須由醫生轉介有關服務



腎石有大有細，有些會佔據整個腎盞，形成鹿角形的腎結石(鹿角石)。

### 導致腎石的主要因素：

- 1 飲水量不足
- 2 攝取過量的蛋白質及高鈉飲食如常食鹽份重的鹹汁等。
- 3 服用過多的維他命C及鈣的補充劑。
- 4 經常飲用磷酸高的飲品如汽水或電解質運動飲品。
- 5 副甲狀腺功能過於活躍、慢性腸炎例如克隆氏病(Crohn's disease)及肥胖等疾病所引致。
- 6 泌尿系統重複性受感染
- 7 進食過多高嘌呤食物如：啤酒、動物內臟、紅肉、蘆筍及蘑菇等。
- 8 進食過多高草酸食物如：果仁、奇異果、朱古力、可及濃茶等。
- 9 家族遺傳

香港浸信會醫院  
泌尿及腔內微創泌尿外科中心  
香港九龍窩打老道222號  
D座低層地下一樓  
電話：2339 8206  
傳真：2339 8207  
網址：http://www.hkbh.org.hk