

## 餐桌离不开海鲜的舟山人，尿酸结石怎么防？

### 夏季泌尿系结石高发，舟山医院专家支招来预防

□记者 高阳 文/摄

痛痛痛，比生娃还痛！夏季，高温天气让人难耐，还悄然成为泌尿系结石的高发期。泌尿系结石，这一看似不起眼的疾病，实则可能带来严重的健康威胁。

对于泌尿系结石，很多市民或许还缺乏了解，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？如何更好地预防和解决泌尿系结石？就此，舟山医院泌尿外科副主任邬嘉波向市民提供一份健康指南。



### 不痛不痒结石的危害也不容小觑

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。邬嘉波介绍，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、磷酸镁氨结石、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，而舟山人尿酸结石也较为常见。

据介绍，泌尿系结石的形成原因比较复杂，与多种因素相关，包括饮食、遗传、环境等。“尿酸结石在舟山市民中较为常见，与饮食息息相关。”邬嘉波说，舟山人爱吃海鲜，像现在这个季节，梭子蟹就是餐桌上的“标配”，但海鲜摄入量过量，痛风患者就会增多。痛风患者体内往往会产生尿酸，尿酸一旦从肾脏排泄出去之后就会发生尿酸盐沉积，导致尿酸结石。

同时，值得注意的是，并非所有结石都会引发剧烈疼痛。邬嘉波表示，事实上，泌尿系结石大多数时候都是“沉默”的，许多人在体检时才发现肾脏内有结石，却从未有过痛感，这主要是

因为结石较小或未发生移动，未造成梗阻。“然而，一旦结石从肾脏落入输尿管，就可能引发剧烈的肾绞痛，但这种疼痛程度并不直接反映结石的大小，小结石在排出过程中因摩擦输尿管壁反而可能更痛。”

对于结石患者而言，不痛不痒并不代表着就不用管。邬嘉波表示，不痛不痒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、肾积水，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，邬嘉波门诊中遇到过不少。“我们科室接诊过一个患者，这个人很瘦，但肚子特别大，原来是一个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。我们从他肚子里取出来好几斤水，说明他的问题已经相当严重，另有糖尿病患者因结石引发感染性休克，生命垂危。”

邬嘉波提醒，泌尿系结石虽小，但危害不容小觑。一旦发现结石症状，应及时就医治疗，切勿拖延。

### 直径超6毫米的结石很难靠喝水排出

得了泌尿系结石，都可以靠多喝水自行排出吗？这是很多患者非常关心的问题。

邬嘉波表示，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，这种认知是有误的，因为能不能自行排石还要根据具体情况来分析，比如结石大小、个人体质等。“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。邬嘉波介绍，“对于直径小于4毫米的结石，可以首选药物排石。直径大于4毫米、小于6毫米的结石，如表面光滑、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也比较好。”

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。

邬嘉波介绍，“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。而对于一些复杂的肾结石，往往需要联合两种甚至多种技术才能解决。”

邬嘉波还做了个知识普及，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5~6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。”

### 预防泌尿系结石 每天至少喝2升水

为什么夏季泌尿系结石高发？邬嘉波表示，夏季结石发病率要远高于其他季节，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。

因此，要预防泌尿系结石，平时就应保持充足的水分摄入，每天喝2~2.5升水，以稀释尿液，减少晶体沉积的机会，除了普通水外，也可以选择喝柠檬水，柠檬酸有助于抑制结石的形成；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；均衡饮食，控制蛋白质和食盐的摄入量，控制碳酸饮料的摄入，多吃蔬菜，但在食用菠菜、芹菜等高草酸食物时，尽量避免生吃，可以先用水焯熟，减少草酸的摄入。

此外，邬嘉波还提醒，有过泌尿系结石的患者经过治疗后要注意防复发，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。

“夏季是泌尿系结石的高发期，市民应提高警惕，加强预防和治疗。通过养成良好的生活习惯、及时就医和个体化治疗，我们可以有效应对这一健康挑战。”邬嘉波说。

