

# 多喝一點水，石頭少一點：尿路結石預防保健

文/中醫諮詢中心 華琦珊 衛教師

## 前言

尿路結石是泌尿系統最常見疾病之一。 尿路結石可以在泌尿道任何一個部位形成，最常見的部位是腎臟。 結石病患在接受治療後，如果沒有做好預防工作，七年內復發率高達 60 %。 根據尿路結石流行病學的調查發現：台灣地區結石盛行率為 9.6 %，發作年齡約在 30 到 50 歲之間，而孩童和老年人較少見，在男性與女性的比例大約是 3:1。 近年來臺灣或世界各地尿路結石的發生率均有逐年增加的趨勢，這意味著國人暴露在惡質因子的機會增加，例如：飲食型態如動物性蛋白質與精緻糖類消耗量增加 及每日水份攝取量、飲用水水質、常憋尿、長期處於高溫之環境、家族遺傳、長期的靜態生活方式等因素。

## 台灣尿路結石的種類，約分為 3 種：

草酸鈣、草酸鈣與少量磷酸鈣之混合物，最為常見，佔尿路結石 70 %左右。

磷酸鈣，磷酸鉍鎂等為細菌感染尿中產生的結石，約佔 15 %。

尿酸及尿酸鹽類，胱胺酸等有機化合物形成的結石，約佔 15 %。

## 腎結石的特徵：

1. 血尿。
2. 誘發泌尿道感染。
3. 腰痛。
4. 寡尿（尿路被結石塞住）及急性腎衰竭。
5. 無症狀（有一部份的腎結石是無症狀而意外的在 X-ray 發現）。

## 一般飲食原則：適用於所有結石

1. 平時少食寒涼、冰冷食物如 任何冰品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄。
2. 平時少食辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物及 熱性水果（龍眼、荔枝、芒果、榴槤）。
3. 吃富含維他命 A 的食物，可維持尿道黏膜的健康，也有助於避免結石復發，這類食物包括：胡蘿蔔、黃綠色蔬菜、深綠色蔬菜、牛奶、牛肝、蛋黃、魚。

4. 患者應瞭解本身結石的種類，再針對相關飲食做預防。
5. 若曾患有結石，之後又感到任何強烈疼痛或尿液帶血，應盡速就醫。
6. 熬煮骨頭高湯時不可加入醋否則骨中鈣質易溶出。

#### 飲食內容需要依結石的種類而定：

##### (一) 含鈣的結石（磷酸鈣或草酸鈣）：

- 鼓勵多飲溫開水。
- 減少草酸攝取。含草酸高的食物：菠菜、甜菜、蕃茄、茄子、青椒、四季豆、芹菜、草莓、柑橘、李子、梅子、椰子、茶、咖啡、可樂、巧克力、啤酒、花生、腰果、杏仁。
- 適量的鈣會經腸道與草酸結合，而減少尿中草酸濃度，但應避免過度攝取大量維生素 D 及富含維生素 D 的食物或含鈣藥物的攝取。一般人每天鈣質的攝取量約 1200 毫克，尿路結石的病人每天鈣質的攝取量不低於 800 毫克。停經婦女：1200 ~ 1500mg/day。
- 多攝取維生素 B6 及鎂，可防止尿中草酸鹽增加。
- 多吃酸灰性食物，以利鈣溶解。如全穀類、麵包、肉類、蛋、小紅莓、橄欖、南瓜。
- 限制鹽份。食物中不加鹽，也盡量避免食用含鹽高的食品。
- 勿攝取過量維生素 C，食物中的檸檬酸會代謝成草酸。
- 建議少吃動物性蛋白質及採低脂飲食。攝取較多的動物性蛋白質，會導致尿液中草酸物質濃度提高。

(二) 尿酸結石：適合採鹼灰性飲食，以鹼化尿液。如：牛奶、水果（李子、梅子除外）、蔬菜（尤其豆莢與綠色蔬菜）、海帶、海藻。但應避免高普林食物如：如內臟（心、肝、腦、腰子、腸）、深海魚（小魚干、沙丁魚）、肉汁、肉湯、香腸、豆類、酵母類（養樂多、酸酵乳、健素糖、啤酒）、雞精、香菇、蘆筍、干貝、蛤蜊、草蝦、蚌、發芽豆類、紫菜。限制飲酒。

(三) 磷酸銨鎂結石：適合採酸灰性食物，以酸化尿液。避免大量攝取含磷的食物，如乳製品、內臟類、全穀類、吻仔魚、豌豆、香菇、葡萄乾、黑棗、蛋黃、堅果類等。

(四) 胱氨酸結石：適合採鹼灰性飲食，以鹼化尿液。需限制蛋白質如：蛋類、奶類及魚肉類的攝取。

#### 建議您在生活中注意以下的事項：

- 一般人最好每日喝水二千至三千西西，並保持尿量在二千西西以上，不僅可減少尿液過度濃縮，有效稀釋尿中晶體濃度，而且多喝水，增加排尿量，還可減少尿路感染，降低感染性尿路結石的產生。

- 除了足夠的喝水量，喝水的時間也要注意，人體有三個時段容易缺水而導致尿量減少，第一，運動後大量排汗會尿量減少；第二，每餐飯後約兩小時左右，體內的合成作用已經變緩，會使身體處在相對缺水的狀態（註：合成作用會釋放水份），因此要在此時多攝取水份；第三，晚上睡覺等於長時間沒有進食，身體容易缺水，所以要睡覺前一杯水，而且半夜醒來如廁時再加一杯水，夜尿 1-2 即可，但以不影響睡眠為主，如此才能達到每天兩千西西的尿量。總之，持續適量的飲水比久久猛喝一次水有效，這是目前預防尿路結石最有效的通則。另外，在天氣熱，發燒、腹瀉時，水份攝取也要增加。

- 每 2 小時解尿 1 次，儘可能不要憋尿，防止尿滯留引起尿路感染。

- 定期門診追蹤，以確定是否有結石再發的症候。

- 定期做尿液追蹤分析及檢測血液是否有引起結石的物質。

- 養成每天運動習慣促進鈣質吸收，避免鈣質沉積在血液中，有利於尿路通暢。例如：跳繩、跑步。

- 飲用水以溫開水最好，因為日常大部分飲料都含有草酸且飲料中含各種食品添加物可能會影響到尿液中各結晶體的形成。啤酒的微量酒精有利尿作用，可使尿量增多，對於較小的結石有助於排出，但是喝啤酒在代謝後會產生尿酸，而間接造成尿酸結石，故長期大量喝啤酒是弊多於利。

- 辦公室內的工作人員比勞力工作者容易罹患尿路結石，這是因為長期不活動的人，容易晶體沈澱的機會而形成結石，因此適當地增加活動量，如跑步、跳繩、快走等，對於未患結石或已患結石的人都有益處。

- 長期臥床病人，應多飲水，經常翻身、活動肢體，並採用低鈣、低磷飲食。

- 檢查及治療潛伏的新陳代謝異常。

- 按醫師指示定時返回結石特別門診追蹤、治療，並記得詢問結石分析結果以進一步控制結石生成。

- 保持精神愉悅，避免抑鬱，因長期精神受抑鬱會分泌過多甲狀腺素，致使血中鈣、磷含量升高，增加結石機率。

- 體內結石較小的，可經常做直立向上跳躍，下來時以腳跟著地，這個動作據有震動和重力作用，可幫助結石排出。但若結石過大，不可用此法，以免結石卡在狹窄處，加劇疼痛，甚而引發休克。

- 徹底治療尿路發炎。
- 罹患尿路結石的患者，醫生不只注重其病況，甚至連飲食、生活習慣也要做一番詳查，可見飲食與生活習慣對防治尿路結石的重要性，特別是尿路結石的復發率極高，因此預防工作是刻不容緩的。
- 罹患泌尿系統疾病或容易引起結石的原發病者，應特別留意。曾患尿路結石者，復發率高，應定期做追蹤檢查。
- 尿路結石的自我早期發現。若您發現排尿時，有下列的症狀，應提高警覺，即早做檢查：

- (1) 尿液經常呈混濁現象。
- (2) 小便頻繁。想尿卻尿不出來。
- (3) 排尿輕微疼痛、刺痛。
- (4) 排尿不順。
- (5) 尿線變細或呈點滴狀。
- (6) 排尿時間增長。
- (7) 常有腹部悶痛或陣痛感。
- (8) 背酸痛。
- (9) 有血尿的情況。

- 若有下列情形請立刻到急診求治：

- (1) 腰部劇烈疼痛服藥後仍無法緩解。
- (2) 小便量減少（少於 600cc/ 天）。
- (3) 出現畏寒發燒現象（ $> 38^{\circ}\text{C}$ ）。
- (4) 持續嚴重的血尿（超過半天以上，顏色如蕃茄汁）。
- (5) 手術後傷口如有紅腫熱痛、感染情形及分泌物突然增加。

#### 中醫穴位按摩保健：

- 腎俞

【穴位】背部第十四椎（第二腰椎）下，兩旁去脊各一寸五分。

【取穴】正坐或俯臥，從第十四節（即第二腰椎之下）命門穴旁開一寸五分取之。另一簡便取法，由醫者中指按其臍心，左右平行移向背後，兩指會合處為命門穴，此由旁開一寸五分（比大拇指稍寬）取之。

【主治】生殖系統及泌尿系統疾病，如腰痛、男性遺精、早瀉、陽痿、女性月經不調、經痛。

• 膀胱俞

【穴位】背部第十九椎下，兩旁去脊各一寸五分。

【取穴】俯臥，從第二後骶骨孔突出部分下方，旁開一寸五分（比大拇指稍寬）取之。

【主治】泌尿系統疾病，可疏通膀胱、提高膀胱功能，對於小便困難、頻尿、尿失禁等症狀有不錯療效。

• 氣海

【穴位】在腹白線中，當臍下一寸五分處。

【取穴】仰臥，在臍下一寸五分（比大拇指稍寬）。

【主治】婦女及泌尿系統疾病，可治療子宮肌瘤、月經不調、經痛、膀胱炎、腎臟炎等。按摩氣海還有理氣解鬱、補腎壯陽等功能。

• 關元

【穴位】在腹白線中，當臍下三寸處。

【取穴】仰臥，在臍下三寸（四指橫寬）。

【主治】生殖及泌尿系統疾病，可治療遺精、早瀉、陽痿、月經不調、經痛、頻尿等。