

國立成大醫院斗六分院新聞稿

主題：【莫讓腎臟成為砂石場】注意三多四低，結石遠離你

發表日期：107.02.14

發表人：泌尿科/吳冠諭醫師

「阿嬤，你哪ㄟ擱來呀！」隨著急診護理師的聲音望去，「哎！沒法度，就擱發作了啊！」坐在輪椅上、年過七旬的陳老太太無奈地說。陳老太太扶著腰，痛到站不起身，這已是她這一年來第3次因為腰痛到成大斗六分院掛急診，醫師點開病歷查知病人前2次都是因為輸尿管結石引發疼痛、甚至腎臟發炎而住院；此次超音波掃描發現腎臟積水，應該又是結石惹的禍，需會診泌尿科醫師了。

成大斗六分院泌尿科吳冠諭醫師說，在使用藥物治療後，減輕病人輸尿管結石引發的不適，但X光片檢查卻發現病狀不單純，因為在X光片上的腎臟區域的結石居然多到有如滿天星斗。最後診斷是「腎鈣質沉積症(nephrocalcinosis)」。

正常人的腎結石很少會同時出現10顆以上的結石，而吳冠諭醫師指出，這種結石多如滿天星斗的鈣鹽沉積在腎實質中的「腎鈣質沉積症」，通常和代謝性疾病有關，最常見的是副甲狀腺亢進，其他有可能的疾病則包括：第一型腎小管酸血症、低檸檬酸尿症、高尿鈣、維他命D代謝異常等病，必須找出原因對症下藥，才能降低結石再生成，免去碎石的皮肉之苦。

而尿路結石，主要是草酸鈣或是尿酸的離子結晶聚集而成，吳冠諭醫師說，要降低結晶的生成，最好的方法就是多喝水，成年人1天應達2,000ml以上，以使在結晶聚集之前就將其排出。他更提醒平日要注意飲食，要少吃高草酸食物，如：豆腐、菠菜、番薯、巧克力、花生、果醬等，尿酸結石患者則須少吃海鮮及肉類。目前泌尿科門診區提供有結石飲食衛教單張，歡迎民眾索取。

對於結石的藥物治療，目前公認最有效的藥物是「檸檬酸鉀」，可以降低尿液酸性及減少草酸鈣結晶形成，不管是草酸鈣結石或尿酸結石，都能有效降低其復發率，是結石防治的一大利器。但腎功能不佳者必須調整劑量，以免產生高血鉀的副作用。

吳冠諭醫師指出，根據泌尿科醫師李瀛輝教授的統計研究，雲林、彰化和南投，

並列為台灣結石盛行率最高的區域，所以雲林地區鄉親如果有腰痛、血尿等結石的相關症狀，尤其當有尿路結石造成腎積水時要盡速處理，應盡速就醫，因為結石若造成腎積水超過1個月，即可能會造成腎臟功能永久性的傷害。

至於體質容易結石的民眾，吳冠諭醫師提醒指出，要多注意水分的補充和飲食的調整，落實「三多四低」：多喝水、多運動、多蔬果，及低草酸、低鈉、低普林、低豆類，以防範未然，別讓腎臟成為砂石場。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）

