



肾结石的护理措施

▲ 安徽省铜陵市枞阳县人民医院 吴金凤

肾结石是日常生活中常见的多发疾病，近几年来我国的肾结石患者呈现增长趋势，虽然肾结石并不是什么大病，但是这一疾病的出现不仅会影响患者的身体健康，还会影响患者的生活质量。想要保证肾结石的治疗效果，首先就需要肾结石患者及其家属做好预防肾结石的工作，能够降低治疗难度，控制患者病情。

肾结石的诱因

机体代谢发生异常 患者机体内的代谢物会形成结石，是结石形成的主要成分，患者体内相应成分能够通过结石直接反映出来。钙、草酸、尿酸、胱氨酸等物质是尿液中常见能形成结石的主要成分，结石的形成和生长会受到患者体内成分异常的影响。除此之外，形成结石的物质的排出、患者的尿 pH 值发生较大差异、患者尿液中逐渐形成抑制晶体和尿液量变少等也会影响患者的正常代谢。

药物因素 部分肾结石患者是因为长期

服药所导致的，因为长期服药会让患者的尿液浓度增高，部分药物本身就是结石的组成成分，比如氨苯蝶啶、硅酸盐片、磺胺和茛地那韦等，长期服用这些药物会提高患者出现肾结石的风险。

尿路病变 尿路梗阻的诱因是多样性的，尿路梗阻会导致患者无法正常排尿，出现尿液堆积，以至于出现尿液感染，某些细菌能够将患者尿液中的尿素进行分解，分解出的氨会影响患者的尿酸酸碱度，从而出现肾结石。不仅如此，结石也会影响患者尿路的通畅，诱发患者出现尿路梗阻。

肾结石的护理

调节饮食结构 通过调节患者的饮食结构，可以预防结石的生长。含钙结石患者需要在饮食上要少食用一些钙含量高的饮品；含草酸盐结石患者需要注意豆类、浓茶、马铃薯和菠菜等食物的摄入；磷酸盐结石患者可以口服氯化铵改变尿液的酸碱度，适宜低

磷、低钙饮食；尿酸盐结石患者可以服用碳酸氢钠来调节尿液的酸碱度，少吃一些内脏、肉类和豆类等嘌呤含量较高的食物。

增加饮水量 对于肾结石患者来说，多喝水是非常重要的，多喝水才能多排尿，防止尿液过分浓缩，不仅能够预防结石的形成，还能减少患者发生肾绞痛的概率。但是饮水时要注意水质净化，尽可能地饮用煮沸后的水，可泡服金钱草，清热利湿，预防尿路感染，但饮水不要过分集中。

适当运动 肾结石患者可以适量进行运动，跳跃等运动方式能够帮助患者尽快将结石排出体内，但不要过量运动，影响患者身体健康。

适当食用黑木耳 处于肾结石初期患者，可以将黑木耳列入每日食谱，这是因为黑木耳中的特殊物质能够促进人体泌尿道和消化道等各种腺体的分泌，能够帮助患者尽快将结石排出体外。

减少盐的摄入 盐本身其实就是一种矿物质，所以肾结石患者在日常生活中需要减

尿蛋白阳性的那些原因

▲ 广西壮族自治区崇左市宁明县人民医院 黎卫冲

部分人在体检时发现尿蛋白结果阳性，尿蛋白阳性就一定是慢性肾炎吗？还有哪些原因可能导致尿蛋白阳性呢？蛋白尿一般是指尿液中不含蛋白质或者只有微量蛋白质，正常人尿中蛋白质的含量很低，对蛋白质进行定性检测，一般为阴性。患者出现肾脏损伤后，蛋白就会肾小球滤过膜屏障，如果尿中的蛋白含量在 24 h 内达到 35 g，就为大量蛋白尿。

尿蛋白是评估肾功能的一个重要指标，尿蛋白越高，说明肾滤过功能就越差。所以，要想取得好的临床疗效，就必须加强对慢性肾炎蛋白尿的临床观察和分析。慢性肾炎是引起慢性肾脏病的首要原因，而蛋白尿是慢性肾脏病最常见的临床症状，也是慢性肾脏病早期诊断、疗效评估的一个重要指标，对慢性肾脏病的病情发展及治疗具有十分重要的意义。所以，如何有效地降低尿液中的蛋白质水平，对预防和延缓肾脏疾病的发展具有十分重要的作用。

可以导致蛋白尿的原因很多，它们包括：生理性蛋白尿（功能性蛋白尿、体位性蛋白尿）和病理性蛋白尿，还有其他原因引起的假性蛋白尿。不是所有的蛋白尿都是肾脏出现问题，要区别到底是什么蛋白尿。功能性蛋白尿多出现在身体健康的青年或成人身上，一般为暂时性的，尿蛋白量一般 < 1g/24h，蛋白尿以中分子白蛋白为主，发生在剧烈运动后或发热过程中，过度寒冷、高温作业、精神紧张等交感神经高度兴奋等状态，原因去除后，蛋白尿即可消失。好发于身材纤细、身材修长、身体健康的年轻人或成人。早上起来尿液中是没有蛋白的，但是经过一段时间的直立走动或站立之后，尿液中的蛋白会有显著的增加，但是如果是躺着休息 1 h，尿液中的蛋白就会降低甚至是消失。

病理性蛋白尿的分类

肾小球性蛋白尿 因为多种原因，会造成肾小球毛细血管壁损伤（比如免疫损伤），从而使负荷降低或者丢失，从而导致肾小球通透性升高。在过多的血浆蛋白滤过之后，就会超过肾小管的重吸收能力，从而造成蛋白尿。这类患者包括：急慢性肾炎、糖尿病肾病等。

肾小管性蛋白尿 当肾小管出现病变或

少食盐的摄入，防止肾结石的生长。

正确补钙 虽然大多数结石的成分都是钙或者钙的成分，要控制好钙的摄取，不能一味地避免钙元素的摄入，影响患者的身体健康。可以在患者补钙的同时服用镁元素，镁元素能够帮助钙元素吸收的同时，“指挥”钙元素的游走，能够避免钙元素在患者肾脏内的堆积。

及时排尿 对于肾结石患者来说，及时排尿是非常重要的，因为肾结石本身就属于泌尿系统疾病的一种，憋尿会加重患者肾结石的病情。

热敷 可以使用拔火罐或者电疗等方法在患者的肾脏区域进行热敷，可以缓解患者的疼痛感，经常洗热水澡也有利于患者体内的结石更快地排出体外。

对于已经有肾结石的患者来说，肾结石疾病不仅会给他们带来生理上的痛苦，还会对他们的心理产生不利影响，除了要配合医生治疗外，做好护理工作也是非常重要的，在提高患者治疗效果的同时，缓解患者的疾病症状。

肾小管功能缺陷的时候，对蛋白的重吸收会降低，从而造成尿液蛋白的增加。

溢出性蛋白尿 指在人体血液循环中，存在有过多的中小分子异常蛋白，超过肾小管重吸收的能力，导致从尿里大量排出。可能与溶血、骨髓瘤、挤压综合征等疾病有关。

假性蛋白尿有哪些

在尿液中有血液、脓液、炎症或肿瘤的分泌物，或者是月经血、白带等混合的尿液，一般都会出现阳性的情况。尿液沉渣中有大量的红细胞、白细胞和扁平上皮细胞，但是没有管型，经离心沉淀或过滤后，其蛋白定性结果会显著降低，有的甚至为阴性。

在长期放置或冷却的情况下，尿液中会有盐的结晶沉淀，所以尿液会变得很白很浑浊，很容易与蛋白尿混淆。尿蛋白反应阳性有可能是因为尿中有精液、前列腺液，也有可能是下尿道炎症分泌物引起的。这种情况，患者可能存在于下尿路病变或前列腺病变，可通过尿沉渣中发现精子和更多的扁平上皮等来鉴别。

有淋巴液的尿液，蛋白质含量很低，并不一定是乳糜。使用山道年、利福平等药物经尿液排出后，会出现一种与蛋白尿相似的浑浊的尿液，而其性质反应则为阴性。在采集样本的时候，要注意收集到的是干净的中段尿，如果是随机的尿液，最好是留下中段的尿液样本，在进行检查之前，要少喝水，并且要把尿道口周围的环境都清洗干净；排出前面的尿液，把前面的尿液去掉，然后把中段的尿液放进专门的尿液试管，然后马上送病理检查。

生理性蛋白尿能够自行消失，也有可能持续很久，通常情况下没有明显的肾实质病变，对肾脏功能也不会产生明显的损伤。在进行体检的时候，一定要注意，在发现自己的尿液中有蛋白之后，一定要保持警惕。认为自己是得了慢性肾炎，因此去正规的医院进行检查。如果不经医生同意，自行去药房买些补肾药，或者去找一些江湖郎中，都会对人体产生潜在的伤害，甚至是不可逆转的伤害。所以，要想取得好的临床疗效，就必须加强对慢性肾炎蛋白尿的临床观察和分析。

肾结石的十大危害

▲ 广西壮族自治区钦州宝顺医院 廖家朋

肾结石是临床上常见的一种疾病，早期该病无任何明显表现，通常被患者忽视，但到院检查时，发现结石已经发展至一定程度，且掉落在输尿管，从而出现呕吐、恶心、流冷汗的剧痛，这种疼痛感先前无任何征兆，故常使人措手不及，而往急诊求助。

影响肾功能 若是患者患有肾结石，且长期未得到正规的治疗，结石可能会顺肾脏往外排除出，卡在肾盂输尿管连接处，出现尿路梗阻，患者出现肾结石的梗阻后，可能会导致输尿管和肾盂扩张、积水，影响肾功能，若梗阻时间过长，甚至可能会影响肾功能，严重可能引发尿毒症。

肾结石为脂肪组织替代 肾结石肾盂肾炎的肾组织萎缩后可为脂肪组织所代替。肾脏可维持其原装但是通常会缩小，肾包膜与肾表面紧密相连，使得肾组织出现萎缩的影像的表现。

肾功能衰竭 若是患者任肾结石发展，而该病的终末期可能会是肾脏功能衰竭，就是我们临床所说的尿毒症，另外，当输尿管中存在结石，导致尿液排出不畅，就会在肾脏积水，时间一长，可引起肾脏感染，更甚至出现尿毒症，对患者身心健康以及生命安全构成严重威胁，降低生活质量，给家庭带来沉重的经济负担。

尿路感染 结石自身携带各种病菌，而长期在患者体内存留，就会引发感染，而肾积水继发感染后可形成肾积脓，严重情况下，增加出现败血症几率，进一步增加患者痛苦程度以及临床医护人员治疗难度，工作负担。此外，尿路感染可加速肾结石进展。

肾钙质沉积症 多数高血钙患者经过检查可发现，其肾组织内部存在钙质。原发性甲状旁腺功能亢进、肾小管酸中毒和慢性肾盂肾炎患者这些疾病患者也会存在肾钙质沉积。钙质主要沉淀在髓质内，而病情严重发展时，肾实质全部沉积，引起间质纤维化，影响肾小球以及肾小管。

局部损伤 结石直径小，且活动幅度大，对人体构成的损伤偏小，而直径大而固定的结石，会损伤肾盏、肾盂上皮细胞，引起溃疡，增生组织，浸润、中性粒细胞和淋巴细胞，从而出现纤维化。

肾功能不全 随着肾结石发展阻塞尿管

而出现梗阻时，特别是双侧梗阻或者合并高度感染，患者便会表现出现相应的肾功能不全临床病症。通常大部分患者经过系统治疗会解除梗阻以及控制感染，使肾功能好转。

癌变 有相关研究指出，通常直径小，且活动幅度大的结石，能够损伤尿路黏膜，导致出血、肾绞痛等；直径大而固定的结石会导致尿路黏膜被长期压迫，引起上皮脱落，组织溃烂，使得结石仅仅依附在输尿管管壁上，更甚者出现癌变。

感染 肾结石患者是否出现感染对该病预防和治疗起到积极的作用。尿路感染患者以发热、腰痛、尿中出现脓细胞等为主要临床表现，需要采集患者尿液样本，做药敏试验，培养细菌。

泌尿系梗阻 肾结石会堵塞泌尿系管腔，从而使得该部位以上出现积水。结石性梗阻通常不会完全阻塞泌尿系管腔，有些结石表面存在细小的沟痕，尿液可沿着沟痕经过；有些结石较大，甚至表面呈铸状，但尿液依旧会从周围通过，在一定程度上可能不会出现积水，肾盂壁纤维组织增生变厚时，则扩张表现不明显。

若肾结石患者出现感染高热、肾绞痛、无尿等症状应及时前往医院进行治疗。肾结石的预防手段需根据患者结石诱发原因的不同，进行针对性干预和治疗。其诱发原因可归结为三大类先天遗传性疾病、肾盂输尿管连接狭窄、甲状旁腺肿瘤合并机能亢进。饮食、饮水习惯的改变也是肾结石预防中不可或缺的一环。草酸钙结石患者需避免草酸食物的摄入，比如芥菜、空心菜等。结石患者每日饮水量需保证在 3500~4000ml 以上，排尿量尽可能为 1500 ml 以上。预防药物不可擅自服用，需根据医生的医嘱进行对症服用，且伴随患者病症的复杂程度及变化，进行药物的更换或者用量的调整。患者可进行适当、适时的运动，便于小结石的排出。通常医生建议此类患者进行跳高、跳绳、跳远等弹跳性的运动。年龄较大、活动力欠佳的患者可以从楼梯上一格一格往下蹲或者快步走。总体是利用重力的作用，以及惯性的力量，促使结石离开原来的位置，向下排出。患者本人、家属需好好把控患者运动时长和运动方式，避免肾脏血管受到刺激出现破裂、出血。