

肾结石的症状和治疗

▲ 广西壮族自治区贺州市中医医院 李德朝

肾结石，顾名思义就是肾脏里长了石头。这个石头的体积不大，是尿液中的晶体物质长时间在肾脏中堆积形成的，通常会引起患者腰部疼痛的症状。不少患者对肾结石的治疗有很多疑问。例如，肾结石不痛可以不用治疗吗？本文详细介绍肾结石的病因、症状和治疗方法。

基本病因

在多数情况下，肾结石是由人体中的代谢物构成，尿液中结石常见的成分有钙、草酸、胱氨酸等。在生理系统紊乱时，这些成分就会形成结石，并促进结石的生长。肾结石和患者的身体代谢能力也有一定的关系，甲亢、高血糖患者患肾结石的概率更大。尿路感染也会引起肾结石，这种感染是在其他基础病上形成的，尿路感染和尿路梗塞诱发结石的主要因素。除此之外，不良的饮食习惯也会增加肾结石的风险。例如，水分摄入不足、进食大量的动物蛋白或者钠元素。

高风险人群

哪些人容易患上肾结石？首先是有家族病史的人群。其次是患有糖尿病、痛风、高血压的患者，因为这部分患者的原发性疾病较多，肾脏功能受到一定影响，并且服用的部分药物也会增加患肾结石的风险。最后是进行过胃旁路手术和减肥手术，或患有短肠综合征的患者。他们的肠道草酸吸收增加，

更容易患上结石。

疾病症状

少部分患者是没有症状的，这主要是因为结石的体积较小，表面较为光滑，并且能够随着尿液一起排出。大部分的患者都会出现绞痛的症状，这主要是由于细小的结石在肾盂或输尿管内移动，刺激输尿管引起痉挛所致。疼痛常突然发作，始于背、腰、腹部，沿输尿管向下腹部、大腿内侧、外阴部放射，可伴有排尿困难、恶心呕吐、大汗淋漓等症状。少部分患者在疼痛后会出现血尿的情况，但是血量较少。

治疗时机

肾结石不痛可以不治疗吗？这个问题是很多患者都关心的问题，感觉肾结石只要不痛也不会对自己的生活和工作造成影响，所以就会放任不管。

实际上，肾结石不痛的情况下也是需要治疗的，倘若不治疗，将会导致症状加重。只是对于无症状患者可以不用手术治疗，选择饮水或者其他方式促进结石的排出，但是绝不能放任不管。倘若结石的体积较大，则无法通过饮水、运动等方式自行排出，这种情况需要采用手术治疗的方式。如果结石的体积较大并已经对尿路系统造成阻塞，虽然患者没有肾绞痛的症状，但是也需要治疗，否则将会导致患者出现尿路感染。部分输尿管结石患者，在急性期过后没有明显症状。

但由于结石存在，会造成输尿管梗阻部位的息肉增生、输尿管狭窄及梗阻部位以上输尿管的扩张和肾积水。

一般治疗

一般治疗也叫做保守治疗，适用于结石体积较小的患者，可以通过大量饮水并且配合大量运动的方式进行治疗，结石会随着尿液一起排出体外。

患者也可以通过合理饮食调节，避免食用高草酸的食物，如生活中常见的菠菜、甜菜、番茄、巧克力等。部分患者需要限制钙的摄入，尽量保持低盐、低钠饮食。部分由于病理性因素导致的肾结石，可以采用去除诱因的方式，同时积极治疗原发性疾病，防止结石复发。

对症治疗

对症治疗分为止痛、控制感染、消除血尿三部分。对于止痛，可以采用肌肉注射黄体酮的方式缓解痉挛，其对于止痛和排石都有一定的疗效，钙离子阻滞剂硝苯地平也能够缓解疼痛。 α 受体阻滞剂可以缓解输尿管平滑肌痉挛，治疗肾绞痛中具有一定的效果。

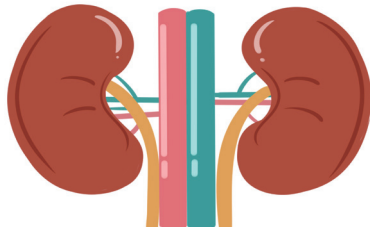
此外，控制感染是肾结石治疗的重点，由于尿路梗塞时发生感染的概率更大，可以采用抗生素控制的方式。倘若患者有明显的血尿，则需要使用氨甲环酸进行治疗。

手术治疗

微创手术治疗肾结石的效果良好，不仅创伤小，而且治疗效果好。当结石 >10 mm时，可以根据实际情况，采用体外冲击波碎石的方式，或者使用输尿管镜碎石术。倘若结石的体积较大，则可以采用超声、激光等方式碎石，随后将结石取出，这种手术方式是利用泌尿道的自然腔道，不用对患者建立创伤性的通道，具有无创伤、恢复快的优势。当结石 >2 cm时，可以采用经皮肾镜取石术进行治疗，但是该方式具有风险性，所以在采用该方式时需要患者的综合条件进行评估。

结语

肾结石不痛也需要治疗，患者对待肾结石的治疗不能仅凭主观判断，需要前往正规医院进行治疗，根据医生的指导建议选择科学的治疗方式，避免病情加重。患者在治疗后，应该做好科学防范，养成良好的生活习惯，并且定期复查，避免肾结石复发。



肾炎的保健护理方法

▲ 广西壮族自治区容县人民医院 覃燕妮

作为能够帮助人体排泄代谢产物与调节电解质平衡的重要器官，肾脏的重要性毋庸置疑，是保证人体正常生理功能的重中之重。所谓肾炎，简单来说就是炎症介质参与下的组织炎症改变，会导致肾功能减退等肾脏疾病，具有较多病因。因此，明确肾炎的类型与治疗方法，并掌握肾炎保健护理方式极为重要。

肾炎的类型

肾炎的类型主要包括急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、乙肝病毒肾炎、急性间质性肾炎、慢性间质性肾炎和特发性急性肾小管间质性肾炎。

肾炎的治疗方法

一般治疗 重点在于避免过度劳累，患者日常应远离肾毒性物质，养成良好生活与饮食习惯。若肾炎处于急性期，则应尽快卧床休息，直至症状好转后才可将活动量进一步增大。对于急性期患者来说，每日应低盐饮食，摄入盐量要求在3 g以下。若患者肾功能正常，则无需对蛋白质摄入量予以限制，但若患者同时患有氮质血症，则应将优质动物蛋白作为主要蛋白获取来源。此外，患者尿量较少时，应适当控制液体摄入量。

病因治疗 例如，针对免疫发病机制的

肾炎治疗，主要为免疫抑制剂、糖皮质激素治疗。血浆置换等血液净化治疗方案，能够快速清除人体内抗原与抗原-抗体复合物。对于非免疫发病机制的治疗，例如高血糖、肥胖、蛋白尿等，则需要使用肾素血管紧张素系统阻滞剂，可起到有效延缓肾脏疾病发展进程的重要作用。

治疗合并症与并发症 对于肾脏疾病患者来说，若在自身患有肾脏疾病的同时存在其他的合并症，如高血压、代谢异常、心力衰竭等。这些并发症会加速肾脏疾病的进程，需首先从其患有并发症的角度出发，提高治疗积极性。

肾炎对患者身体的伤害极大，患者应提高对肾炎的重视，制定相应的保健护理方案，细化保健护理的流程。

肾炎的保健护理方法

合理饮食 患者要对自身的饮食结构进行控制，从而有效避免酸性物质的过多摄入，以免导致自身的酸性体质被加重。在日常饮食过程中，注意维持饮食层面的酸碱平衡，这有助于防止并发症。因此，肾炎患者应从饮食角度出发，将富含有机活性碱的植物食物作为首选食物。以恰玛古为例，这种植物包含的有机活性碱较为丰富，具有将身体内酸毒予以快速清除的作用。长期食用这种植物，可将体内尿液酸毒予以澄清处理，为患者

提供肾脏保护作用。

保持良好情绪 维持自身的良好情绪同样重要，肾炎患者应避免较大的心理压力。若压力过度，身体易出现酸性物质大量沉积，对新陈代谢造成不良影响。因此，患者要对自身情绪与压力予以适当调节，从而维持自身良好的弱碱性体质，且也是有效预防肾病的关键措施。

适当运动 人们应每日进行适当运动，并应尽量在阳光下运动以大量出汗，该过程有助于将体内过多酸性物质予以清除。患者要提高参加有氧运动的频率，从而起到有效预防肾病的重要作用。

生活规律 有些人常常夜不归宿、整夜打麻将。对于这类生活习惯不规律的人来说，身体将会加速体质酸化的进程。同时，这种生活习惯极易导致人们患上糖尿病，这类人应注意保持良好生活习惯，维持身体弱碱性的体质状态，从而起到预防肾炎的作用。

远离烟酒 烟酒是较为典型的酸性物质，若不对烟酒的摄入加以节制，极导致人体有酸化表现，增加肾炎发生率。

避免进食被污染的食物 如被工厂等污染的水源、家禽、鱼类等，均应避免摄入。同时，患者应增大部分绿色有机食品的摄入量，提高自身免疫力，避免病从口入导致身体出现炎症。

结语

总而言之，肾炎作为一种较为常见的肾脏疾病，在对其进行保健护理的过程中，需在强调维持良好生活习惯的同时，针对其肾炎发病机制制定切实可行的治疗方案。如此，即可在配合良好保健护理方案的背景下，提高肾炎治疗效果，这也是有效预防肾炎的关键措施。

