

肾结石不疼不用管? 小心它在“憋大招”

杏林匠心70载
——名家系列访谈②——

腰疼,几乎人人都经历过。但有一种腰疼可以让人疼到弯腰、疼到呕吐,甚至有人将其称为“医学四大疼痛之一”,这类腰疼往往是泌尿结石引起的。如何避免烦人的“小石头”?多喝可乐多蹦跳,就能无痛“排石”?今天,关于泌尿结石的各种“江湖谣言”,江苏省中医院泌尿外科副主任医师马隆一次性说清。

现代快报/现代+记者
张宇文/摄



江苏省中医院泌尿外科副主任医师马隆(右)做客现代快报大健康视频访谈

一颗小石头令人痛如生孩子 泌尿结石最爱找这几类人

一颗小拇指指尖大小的石头,顶在你的输尿管里,震不出来排不出去,尿堵在半路上,让你的输尿管疯狂痉挛,尤其在腰部非常疼痛。这种“抽筋剥骨”般的剧痛不是一时的,还会不间断地反复发作……这种疼痛是“肾绞痛”,是泌尿结石的一个症状,有些人的感受接近骨折和分娩。腰疼是泌尿结石最明显的症状,其他症状包括感染和血尿。

能让彪形大汉瞬间疼得满地打滚,如此可怕的威力,有没有快速制止的办法呢?马隆指出,如果在家时突发肾绞痛,可以采用热敷的方式来缓解疼痛。用湿热毛巾或热水袋热敷绞痛一侧腰部,可以缓解肾盂与输尿管的阵阵痉挛性收缩,减轻肾绞痛。当然,最好的办法还是及时前往医院寻求救治,在医生的指导下,通过解痉止痛等方法,快速缓解疼痛。如果情况紧急,应考虑外科治疗。

泌尿系结石也称为尿石症,包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结

石,其中以肾结石和输尿管结石最为常见,多数是由于尿液中的物质在各种因素的影响下,沉积、析出而形成。泌尿结石最爱“招惹”哪些人?“泌尿系统的高危人群主要看他的体质遗传因素以及环境因素。如果一个人从事高温作业,或家族有泌尿系结石的家族病史,那就要注意可能是泌尿系结石的高危人群。其次,现代医学也有研究显示,三高人群及肥胖者,患有泌尿系结石的风险更高。”马隆表示,门诊中也常有患者询问“我平时喝水比身边的亲戚朋友都要多,为什么他们不长我长?”“其实这就是很多人说的‘结石体质’,在现代医学中我们称之为遗传或基因的因素。”马隆说,针对这样的患者,一是日常要多饮水,二是建议定期复查,复查的频率建议每三个月到医院去就诊,“最简单的可以做B超,B超也没有任何副作用。如果有必要,可以拍X光片或者做CT去进一步诊断。”

没有症状不用管? 不疼的结石往往憋着大招

泌尿系结石不一定都有症状,有些患者结石较小,不会出现特别明显的表现,而有些患者结石虽然较大,但在肾脏里不活动,又无感染和梗阻的发生,平时也不会有明显的症状。如果结石直径比较小,没有什么症状也不疼,是不是就可以不用管呢?“很多患者都会有这个想法。但如果不管,结石很可能和黏膜生长在一起,时间长了就会完全堵塞输尿管。最终结果就是严重的肾脏积水,肾功能丧失。一个小小的结石,就把肾脏毁掉了。”马隆告诉记者,一些结石因为隐匿而需要更警惕。“有的人长了结石后,没有疼痛感就不来复查,这样可能会延误治疗。”他建议,如果患者有过结石病史,经过治疗不疼了以后,3—6个月复查一次,以防结石复发造成严重的肾积水以及肾功能受损等状况。

体检发现肾结石的人,都需要进行治疗吗?马隆表示,肾结石是否需要进

行治疗,需要根据结石大小、部位、是否有血尿、感染和肾积水等因素综合判断。B超确诊有肾结石,患者无症状,且结石小于5毫米,那么有将近3/4的可能性是通过减少草酸成分摄入、多喝水、适度运动来自行排出;如果结石大于5毫米,那么排出的可能性就会相应降低。可以口服排石药物或采取体外冲击波碎石术,也要通过多喝水、适度运动促进结石排出;对于结石超过1厘米,出现感染、肾积水并发症,或保守治疗4周仍无法排出的患者,他建议还是通过手术治疗。

多喝水、蹦跳能排石? 专家提醒:排出结石也别扔

对于小结石,想要自行排出,喝水和运动至关重要,可是到底该怎么喝、怎么动?马隆解释,喝水多少取决于尿量多少。他建议患者一天的尿量要达到2000—2500毫升,要想达到这个量,每天的喝水量要达到2500—3000毫升,如果出汗比较多,这个量可能还要再大一点。如果无法判断尿量,可以通过观察尿的颜色来判断。“如果每次尿的颜色是淡淡的黄色或者发白的颜色,说明喝水量足够。如果尿的颜色偏深偏黄,肯定是喝水没喝到位。”马隆还提醒,喝水也不是集中在某一个时间段“咕咚咕咚”猛喝,而是要保证在日常生活中均匀地喝水,“如果在某一个时间段饮水量偏少,尿量偏小,这个阶段尿液中的物质就会迅速形成结晶,从而形成结石。所以说从早到晚,要均衡地多喝水,而不是一下子喝很多水。”

都说“多蹦跳有助于结石排出”,是这样吗?“我建议还是适度运动为好。针对一些中老年患者,或者本身行动不便的患者,你让他一味地去跳,我们也担心会有摔倒、骨折等风险,建议可以进行适当的散步、慢跑,或者做一些轻度的跳绳运动。”马隆介绍,还有另一种方法,拍打肾脏的区域,也能起到促进结石排出的作用。

马隆还提醒,结石患者也不要一味执着于自行排出。结石如果能排出,它的排出时间

平均是17天,“所以我们给病人观察的时间是近一个月。在这一个月当中,我们还要密切观察患者的梗阻情况、感染情况、结石的移动情况和肾功能的情况。一旦这些因素有急剧的变化,也要及时考虑更换方式,进行微创手术,而不是一味地等待。”他强调,很多时候患者不觉得疼并不代表结石已经排出。“在这里也要提醒结石患者,如果结石排掉了,你也恰巧捡到了,不要把它扔掉,带到医院,我们可以去做结石成分分析,每一种不同的成分,预防策略也不一样。”

有一种患者抱有“幻想”,想着能不能单纯地靠吃药把结石溶解掉。“目前只有一种结石类型可以用药物完全溶解,那就是无水尿酸结石,高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸血症这些代谢综合征的患者比较容易产生尿酸结石。”马隆说,针对泌尿结石,目前江苏省中医院在中医中药方面,也有一些独特的治疗方式。“对于肾绞痛,用药物有的时候效果不明显,这时针灸等一些中医治疗能够辅助缓解患者的疼痛,促进排石;做完手术后,我们也会根据病人的体质开一些中药,帮助患者排石保肾;当石头完全排出后,我们会根据患者的体质,让患者有针对性地适量服用一些药物来调理体质,尽量让结石少发作或者不发作。”

可乐、咖啡还能不能喝? 得了肾结石,可得管住嘴

预防肾结石形成和缓解已有的肾结石,遵循多水、限盐、低草酸的饮食原则非常重要。“有些食物可以适当多吃,比如水果和蔬菜,粗粮和纤维素的食物。但如果水果和蔬菜草酸含量偏高,就要适当控制,比如葡萄、蓝莓、菠菜、苋菜等。”马隆表示,还有五类食物需要限制少吃:一是含草酸高的食物;二是限制钠盐的摄入;三是动物蛋白质含量高的食物;四是维生素C,因为维生素C在体内会代谢成草酸;五是嘌呤类的物质,包括啤酒、火锅和动物内脏。“这些食物对于结石体质的人来说,不是完全不吃,而是需要限制少吃。”马隆强调。

都知道结石患者每日多喝水有助于排石,但不少网友表示,“肾结石的患者应该多喝柠檬水、石榴汁、苏打水这三种水”,这个方法真的有用吗?“在大部分的情况下是可以采用的。柠檬水、石榴水、苏打水在体内可以让尿液碱化。但凡事都有一个度,如果尿液过度碱化,又会诱发磷酸钙结石发生。所以我

们针对代谢性结石而言,喝这三种水也要有个度。还有一类结石叫作感染性结石,恰好相反,感染性结石需要酸化尿液,这三种水反而不适合饮用。所以肾结石的患者,正常喝水就行了,不要过量去喝别的饮品。”马隆解释道。

得了肾结石,也让一些每日必喝可乐、茶、咖啡的人犯了难,这些饮品到底能不能喝?喝了会不会让结石复发?“喝可乐可能也有利尿的作用,但可乐里糖分偏多,还是少喝为好。”马隆表示,咖啡和茶也是一样的道理,这两种饮品都有利尿的作用,对预防结石有一定的作用,但是咖啡和茶如果里面含的草酸偏高,可能会诱发结石的生长。“如果真的比较喜欢喝咖啡和茶,我们建议患者喝淡茶,不要泡浓茶。而咖啡,目前没有明确的证据表明咖啡会促进肾结石的发生,正常、适量饮用是可行的。”