

肾结石的治疗和饮食指导

无锡市人民医院泌尿外科副主任医师 卫冰冰

医生介绍

卫冰冰

副主任医师，医学博士，留美访问学者，江苏省医学会泌尿外科分会微创学组委员，南京医科大学讲师。参加泌尿外科临床工作10余年，曾多次至国内、国外知名医院研修学习泌尿结石诊断治疗技术。2019年至美国迈阿密大学医学院附属医院University of Miami Hospital研修肾结石、输尿管结石的微创治疗技术。

擅长：肾结石、输尿管结石的微创治疗和结石预防，以及复杂性结石的多策略、多方案综合治疗(包括软性输尿管镜碎石技术、硬性输尿管镜碎石技术、腹腔镜技术、药物排石治疗等)。

专家门诊时间：每周六全天

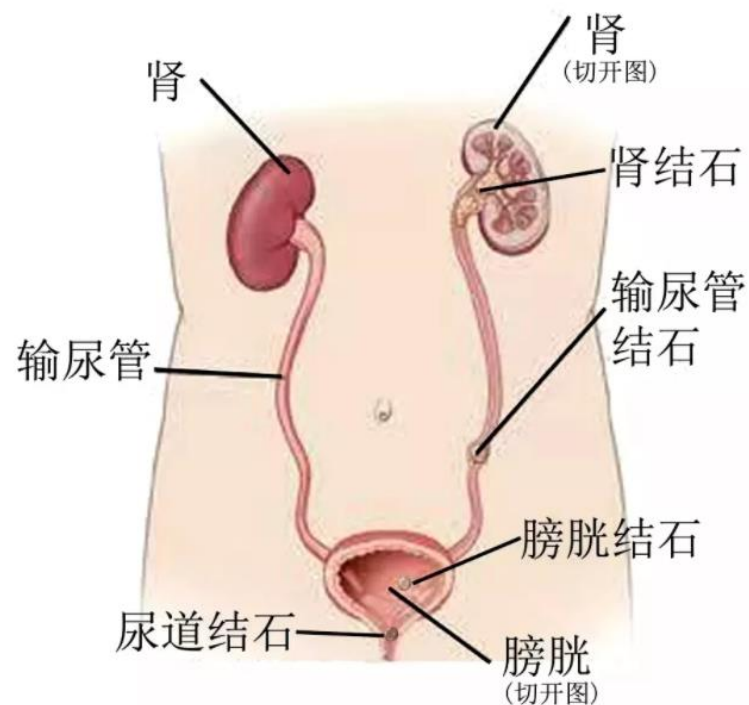


什么是肾结石？

泌尿系结石主要包括肾结石、输尿管结石和膀胱结石，是常见的泌尿系统疾病之一。

众所周知，人体的肾脏能够产生尿液，尿液再通过肾盂、输尿管、膀胱和尿道共同组成的“水管”排出体外。根据尿结石在“水管”中所处的位置不同，分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石，统称为“尿结石”或“泌尿系结石”。

通俗点说，停留在肾脏中的尿结石就是肾结石。



肾结石的类型？

肾结石的成分非常复杂，主要包括含钙结石（比如草酸钙结石）和非含钙结石（比如尿酸结石）。这些不同类型结石的形成原因、结石硬度和治疗方法都不完全一样。

肯定有人会问，如何知道自己的结石成分呢？

我们泌尿科是无锡市最早开展结石成分分析的省重点专科，可以为各地患者提供结石分析服务。您只需要将结石交给我们的医生，就可以为您提供一份详细的结石成分分析报告，告诉您结石的成分。



磷酸铵镁结石



磷酸钙结石



尿酸盐结石



胱氨酸结石



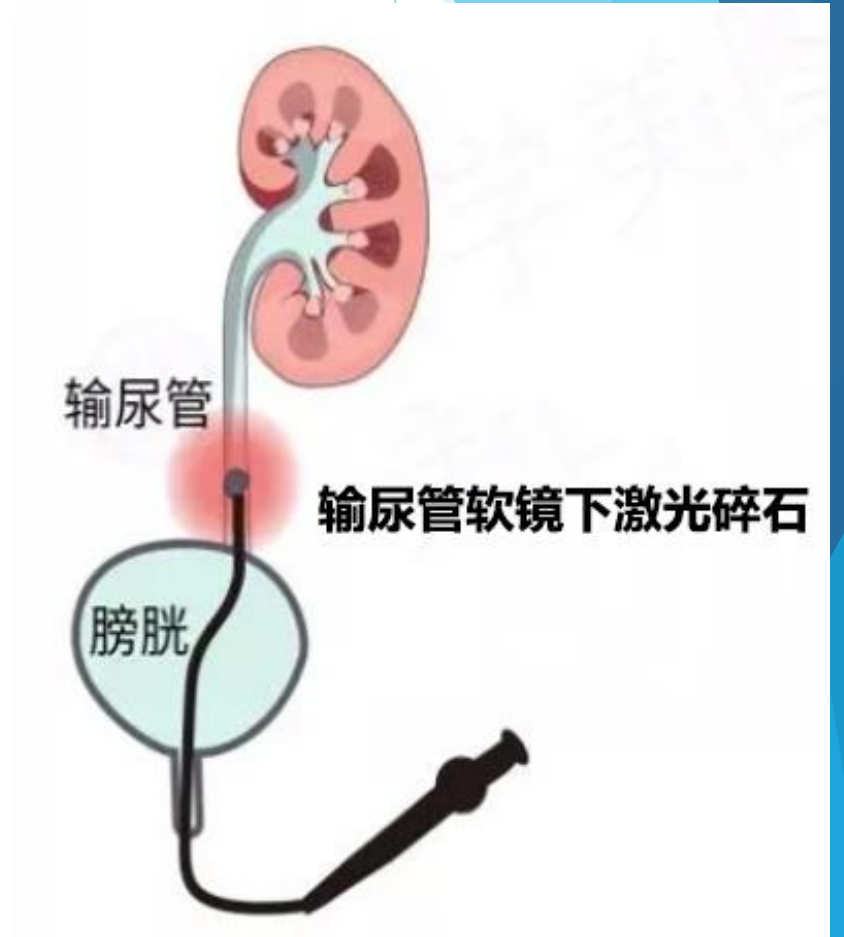
草酸钙结石

肾结石如何手术治疗？（1）

肾结石的手术治疗已经步入微创治疗时代，基本不需要开“大刀”，也不会在身上留下难看的“刀疤”。

我们在结石方面积累了丰富的治疗经验。每年完成大量复杂结石手术，其中包括每年近千例的高难度输尿管软镜手术。许多结石患者可以做到术后第二天即可出院。目前，我们的结石治疗正在朝着“高效、无创”的目标迈进。

首先，我们了解一下肾结石的主要手术方式：输尿管软镜下钬激光碎石术。该手术方式几乎可以治疗结石大小在2.5cm以内的所有肾结石，该手术的优点主要是效率高、创伤小、术后恢复快、住院时间短、并发症少。



肾结石如何手术治疗？（2）

肾结石另外一个常见的手术治疗方式是：经皮肾镜碎石术。该手术需要经腰部皮肤在肾脏上做一个穿刺孔，在肾镜下碎石。该手术方式相对于输尿管镜碎石术创伤大一些，术后恢复也慢一些，主要适用于结石大于2.5cm的患者。

因此，对于肾结石患者，平时一定要注意复查，千万不要等结石变大了再治疗，这样手术风险大，创伤大，花的钱也更多。



肾结石的饮食指导建议（1）

肾结石的种类很多，以含钙结石为主，尤其是草酸钙结石最为高发。今天，我们主要以草酸钙结石为例，在饮食指导方面，给大家一些建议：

◆ 多喝水

多喝水，最好是纯净水，避免过多饮用咖啡、红茶、或者可乐。

一般情况下，对于健康状况良好的人，每天需要喝2.5-3升的水，保持尿量在2-2.5升。

需要注意的是，如果身体健康状况不佳，比如患有心脏、脑血管等疾病，过多喝水可能会对健康造成危害。这种特殊情况下，饮水量需要听从医生的指导。



肾结石的饮食指导建议（2）

◆ 少吃富含草酸的食物

平时要注意尽量少吃富含草酸的食物，比如杏仁、花生、菠菜等。

需要注意的是，这些食物并非一点都不能吃，只要不过多吃就行了。



肾结石的饮食指导建议（3）

◆ 适当限制蛋白质的摄入

高蛋白饮食会增加结石形成的风险。通常，每天蛋白摄入量应该限制在每公斤体重0.8-1克。

需要注意的是，对于特殊人群，比如发育期儿童、营养不良的人，蛋白质的摄入量需要听从医生的建议。



图片内容仅供参考

肾结石的饮食指导建议（5）

◆ 适当补钙

每天补充生理需要量的钙并不会增加结石形成的风险。

一般情况下，每天钙的摄入应为1-1.2克。



肾结石的饮食指导建议（6）

◆ 适当限制钠盐的摄入

高钠盐饮食会增加尿液中钙的排泄，促进草酸钙结晶形成，增加结石风险。

一般情况下，每天钠的摄入量应少于2克



图片内容仅供参考

谢谢大家！