

# 痛起來要人命 - 尿路結石



## 什麼是尿路結石？

腎臟、輸尿管、膀胱或尿道等部位結石，統稱為尿路結石。

## 為什麼會有結石？

- 水分攝取不足或流失過多導致尿液濃縮。
- 食入過多的高嘌呤類(如：海鮮、豆類、內臟類)、草酸食物(如：菠菜、巧克力、茶、啤酒)及高鈣食物。
- 長期服用利尿劑、阿斯匹靈、痛風、胃藥及瀉劑等藥物。
- 手術或外傷造成尿路狹窄或有異物存留在泌尿系統內。
- 長期臥床不動。
- 家族史：如家族性高尿鈣症。

## 有結石怎麼辦？

- 無水分限制者，每日規律且間斷補充水分，總量約2,500-3,000 cc 以上，以利排出結石。
- 養成良好習慣，不要憋尿。
- 勿過度攝取高鈣、高磷、高普林食物。
- 定期門診追蹤檢查。
- 限制飲酒。

## 建議與諮詢

建議看診科別：泌尿外科。  
諮詢專線  
(03)3613141#3246(急診)、  
#3385(體外震波室)。