



近年来,泌尿系统结石的发病率越来越高,是很常见的一种尿道疾病。这种结石多出现在肾脏、尿道、膀胱和输尿管等部位,并且主要特点是反复发作。因此,患者需要了解引发这种疾病的原因,才能更好的预防。那么,泌尿系统结石的病因有哪些?日常生活中又该如何预防?今天,长治市第二人民医院的医生,来给大家介绍泌尿系统结石的相关知识。

泌尿系统结石: 不容忽视的“小石头”

■ 长治市第二人民医院泌尿外科 孙楠

泌尿系统结石的临床表现

泌尿系统结石,又叫泌尿结石或尿石症,是泌尿系的常见病。结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位,但以肾与输尿管结石为常见。结石通常由钙、尿酸、草酸盐等物质组成,形成原因复杂,可能与遗传、饮食习惯、水分摄取等有关。

泌尿系统结石的临床表现多为突然发病,不同部位的结石临床症状也有所不同。肾与输尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿,在结石引起绞痛发作之前,患者没有任何感觉。但会因某种诱因,如剧烈运动、劳动、长途乘车等,突然出现一侧腰部剧烈绞痛的症状,并向小腹及会阴部放射,伴有腹胀、恶心、呕吐以及程度不同的血尿。膀胱结石的主要表现是排尿困难和排尿疼痛。

形成结石的原因

形成结石的原因主要有以下几方面:

水分不足:饮水量不足是结石形成的主要原因之一。当我们体内的水分摄入不足时,尿液中的溶解物质浓度便会增加,易形成结晶,从而导致结石的产生。

错误的饮食习惯:过多摄入高盐、高蛋白或高糖食物,以及长期食用富含草酸的食物(如菠菜、花生等),都可能增加结石形成的几率。

代谢异常:一些人人体内代谢异常也会导致结石的形成,比如高尿酸血症、高钙血症等疾病,会增加尿液中结石形成的几率。

环境因素:气候干燥、高温天气或者高海拔地区的缺氧环境,都会增加结石的发生几率。

泌尿系统结石的危害

泌尿系统结石,听起来像是一颗小石头,但它却可能给我们带来很大危害。泌尿系统结石实际上是由体内过多的矿物质在尿液中结晶形成的硬块。这些“小石头”可能会在泌尿系统中沉积下来,并引起许多症状和并发症。最典型的症状就是剧烈的疼痛,患者常把这种疼痛形容为“比分娩还痛苦”。当结石从肾脏或输尿管移动到尿道时,会造成剧烈的疼痛和不适感,有时候还会伴有血尿、尿频、尿急等症状,严重影响生活质量。



除了疼痛的症状之外,泌尿系统结石还可能引发感染。因为结石堵塞了泌尿系统,使得细菌更容易滋生繁殖,从而引发泌尿感染。泌尿感染不容忽视,严重时危及生命。

此外,泌尿系统结石也可能导致肾功能受损。如果结石长期存在,会对肾脏造成损害,

甚至引发肾功能不全,因此,会给身体健康带来更大的威胁。

治疗结石的方法

针对结石的治疗,现代医学已研究出多种有效的方法,帮助患者摆脱这一困扰。

药物治疗:对于小型且不会引起严重症状的结石,医生通常会建议患者通过喝足够的水,改变饮食习惯以及服用药物来促进结石的排出。药物治疗可以帮助溶解结石或减轻疼痛,是一种非侵入性的治疗方式。

内窥镜碎石术:对于较大或位于尿路深部的结石,可能需要采取内窥镜碎石术。这种手术通过尿道将内窥镜引入尿路,直接对结石进行碾碎或取出。虽然是一种微创手术,但仍需在专业医生的指导下进行。



体外冲击波碎石技术:体外冲击波碎石技术是一种利用高能量冲击波将结石粉碎成小颗粒的非侵入性治疗方法。通过高电压、大电流瞬间放电,在焦点区域形成一个可控、可测量定量的高能量密度机械能,在水介质中产生压力脉冲,也就是冲击波,再由机器聚焦后对准结石,经过多次释放能量而击碎体内的结石,使之随尿液排出体外。体外冲击波碎石术是破碎和排除肾结石及输尿管上端结石的先进技术。治疗过程中不需要开刀,患者身体也不会留下创口。而且治疗时间短,减少了对生活和工作造成的影响。长治市第二人民医院泌尿外科全新引进的体外冲击波碎石仪,为结石患者的治疗提供了更先进、更有效的治疗服务。

如何预防泌尿系统结石

日常生活中,我们可以通过一些简单的方法来预防结石的形成。首先,保持充足的水分摄入,这是预防泌尿系统结石的关键。多喝水有助于稀释尿液中的矿物质,降低结晶形成的几率。同时,多喝水也能促进结石从泌尿系统排出。建议每天饮水量至少在8杯以上,特别是在炎热的天气或运动后更要多喝水;其次,注意饮食均衡,也是预防泌尿系统结石的重要因素。过多摄入高盐、高蛋白、高磷等食物,容易导致结石的形成。因此,应适当控制盐和蛋白质的摄入量,增加蔬菜水果的摄入,保持饮食多样化;第三,培养良好的生活习惯,这也是预防泌尿系统结石必不可少的因素。避免憋尿、定期运动、保持体重正常、限制饮酒和咖啡因的摄入等,都有助于维护泌尿系统的健康。

总之,适用于所有人的预防结石办法就是:多喝水、多运动、勤排尿、均衡饮食、定期体检,及时发现,尽早治疗。

市二院科室简介

泌尿外科

长治市第二人民医院泌尿外科专业力量雄厚,是集临床、教学、科研、预防保健为一体的综合科室。多年来,科室在泌尿系肿瘤、结石、梗阻、感染、创伤、畸形等疾病的微创手术治疗,以及小儿泌尿外科常见疾病的诊疗方面,积累了丰富的经验。

科室针对泌尿系统结石和前列腺疾病有专门的特色技术疗法,分别为:

泌尿系统结石

1. 体外冲击波碎石术

科室新引进一台国内最先进的超声导航体外碎石机,可将大部分泌尿系统结石采用体外冲击波碎石术进行治疗。体外冲击波碎石术的优势:1. 不需要开刀,患者身体不会留下创口;2. 治疗时间短,减少了对生活和工作造成的影响。

患者需要注意的是,碎石术后需多喝水、适当运动,对症止痛、解痉治疗,从而缩短排石时间,增加排石效率。同时,要定期复查,对于排石效果不佳的患者,应考虑进行微创手术治疗。



↑ 超声导航体外碎石机

2. 腔内碎石取石术

腔内碎石包括:经尿道输尿管镜碎石取石术和经皮肾镜碎石取石术。

经尿道输尿管镜碎石取石术,是利用输尿管硬镜或软镜由尿道经膀胱进入输尿管,再利用激光设备,将结石击碎,并将结石取出,无需自行排石,创伤小,效果好,平均住院时间为2~3天。

经皮肾镜碎石取石术,即通过患者侧腰部0.5厘米的切口建立通道,置入肾镜,通过软激光将肾内结石、输尿管上段结石击碎后再取出。

腔内碎石取石术是治疗复杂性尿路结石的主要方法,已替代了传统开放性手术,也可与体外冲击波碎石术联合应用。

前列腺疾病

1. 经尿道前列腺激光剝除术

良性前列腺增生症(BPH)是困扰老年男性排尿的常见病,对于尿频、尿急、夜尿增多、排尿困难等症状较重、药物保守治疗无明显改善的患者,微创手术是其治疗的主要方法。该科室的经尿道前列腺激光剝除术,已成为目前国内治疗前列腺增生的一种先进且有效的手术方式。

泌尿外科引进了国内最先进的科医人双子星激光,开展了经尿道前列腺激光剝除术,技术成熟,疗效可靠。该手术最大的优势是无切口、创伤小、出血少、手术时间短、术后恢复快,是目前治疗良性前列腺增生的理想方法,也是科室主流手术之一。尤其针对高龄患者,科室积累了丰富的手术经验。

2. 经尿道前列腺热消融术

此手术对于高龄且基础疾病较多、不能耐受全身麻醉及较长手术时间的患者来说,比较适用。手术平均时长3~5分钟,术中无出血,术后无需冲洗膀胱,且1~2天便可出院。