

什麼是泌尿道結石？

尿路結石是指腎臟、輸尿管、膀胱或尿道因尿液中不易溶解的物質沉積形成結石，常引起血尿和腹部劇烈絞痛。它是泌尿系統最常見的疾病之一。若治療後未做好預防，七年內復發率可達60%；長期阻塞則可能損害腎功能。

疾病原因

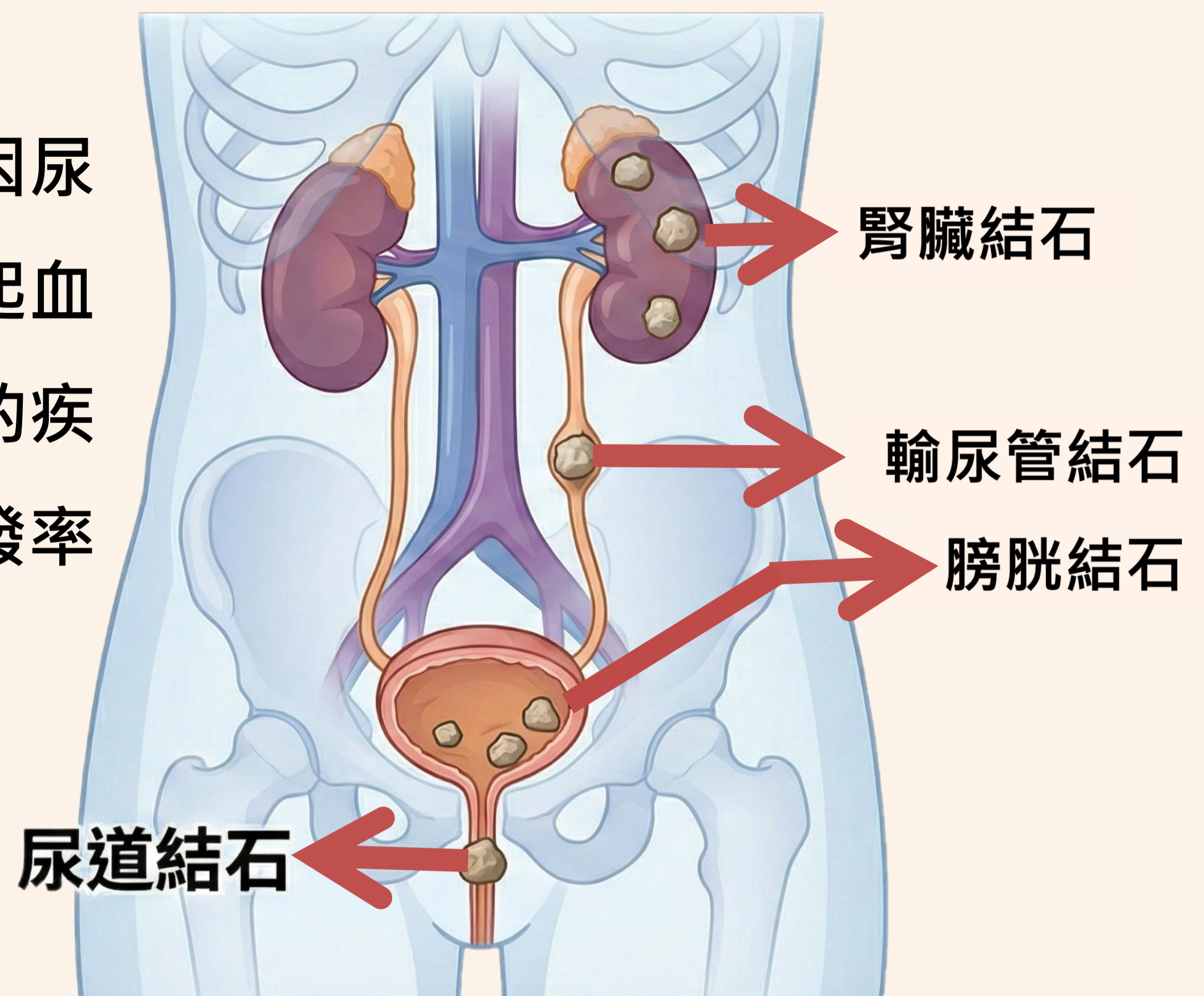
- (一)尿量不足：天氣炎熱、出汗多、喝水少
- (二)缺乏運動：久坐或運動不足者較易罹患
- (三)飲食與營養因素：長期大量攝取乳製品、維生素D過量、肉類、內臟或海鮮
- (四)久臥或臥床：長期臥床者容易尿液滯留
- (五)泌尿道問題：經常泌尿道感染或尿液滯留
- (六)遺傳與家族史：多在30–50歲發作，男性較女性常見
- (七)內分泌因素：副甲狀腺功能亢進
- (八)體質差異：白種人較容易罹患尿路結石

疾病症狀

- (一)疼痛：腰部或腎區間歇性或持續鈍痛、悶痛，或出現腎絞痛，常伴噁心、嘔吐及坐立不安
- (二)血尿：尿中帶血，常與腎絞痛同時出現
- (三)尿路感染：結石阻塞尿路可能引起感染，伴隨發燒、畏寒、頻尿等

居家照護及注意事項

- (一)多喝水：每日 2.5–3 L，防結晶沉澱
- (二)飲食均衡：少菸酒、高鹽與高蛋白食物
- (三)避免憋尿：運動後、天熱、發燒或腹瀉時多補水
- (四)定期追蹤：檢查結石成分，控制復發



常見症狀



劇烈疼痛



血尿



頻尿/急尿

立即就醫：大量血尿、突發腰痛或絞痛、解尿困難、發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$