

■ 如何醫治腎結石？

細小的腎石大部份於數小時或數日內會自行排出體外。醫生會建議病人多喝水及依照特別飲食的指示，來幫助腎石自然排出。

或會處方藥物給病人，因為某類腎石會被藥物溶解。但大部份的腎石都含有鈣質，藥物是不能把它溶解的。

若然腎石不能自行排出，可使用體外超聲波碎石 (ESWL)。這個療法不需外科手術，是利用高頻率聲波的能量將腎石擊碎至沙粒般大小，待數週後，碎片便會經排尿流出體外。這個療法能成功醫治腎石體積大部份小於2厘米的病人。

當腎石大過2厘米時，便要進行外科手術切除。

無論是自家排出的腎石，或外科手術切除的腎石，都必需經由化驗所作詳細分析。

■ 您有甚麼方法能幫助預防腎結石的形成？

大概一半的病人會再患腎結石。以下的幾個步驟，有助防止腎結石的形成，請與您的醫生和營養師商議。

- 無論在日間或晚上起床時，都要每小時飲一杯開水。在飯後或運動後，更要飲大量的水份。
- 如果患有草酸鈣腎石，應避免吃大量的奶類食品及草酸鹽含量高的食物，例如茶和朱古力等。亦不可服用過量的維他命C（每日不可多於或等同4克）和避免服用大量抗酸劑。
- 如果患有尿酸腎石，應減少進食紅肉。

加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
 - 提供教育和支援
 - 促進獲得高質量醫療保健的機會
 - 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願
- 欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 www.kidney.ca/chinese

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 www.kidney.ca

華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca。與安省互助會聯絡，可致電1-800-387-4474或905-278-3003。

加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990
免費長途電話: 1-800-387-4474
www.kidney.on.ca

© 2010



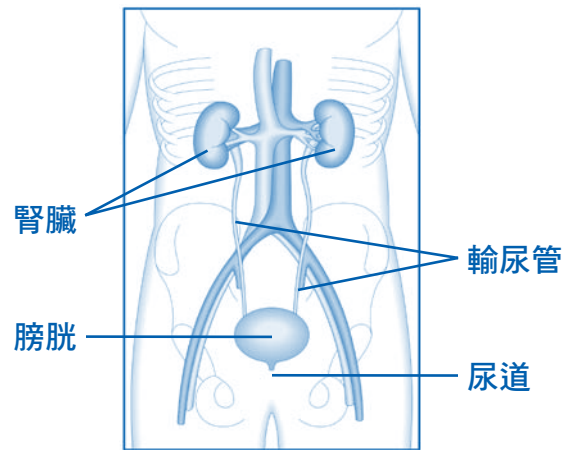
腎結石 Kidney Stones



腎結石

■ 腎臟是甚麼？

腎臟是身體的「化學工程師」。正常而言，腎臟是一對的，位於肋骨下方，左右各一，呈紅褐色，形狀像腰果。每個腎臟就如緊握的拳頭般大。



泌尿系統

■ 泌尿系統是如何運作？

泌尿系統是由腎臟、輸尿管、膀胱及尿道所組成，每一部份都擔當着重要的角色。它們能將體內的廢物轉化成尿液，然後排洩出體外。

腎臟的主要工作是把血液中的廢物過濾，過濾後的血液會流回體內。而過濾出來的廢物會成為尿液，經輸尿管由腎臟送到膀胱。在排尿前，膀胱是負責暫時儲存尿液。而尿液最終由膀胱經過一條管道排出體外，這管道便是尿道。

■ 甚麼是腎石？

一些尿液中的化合物會產生結晶體，並結集一起成為腎石。由結晶體構成的腎石體積，可小如一顆沙粒、大如一個哥爾夫球。細小的腎石能順利經過泌尿系統排出體外，但較大的腎石會阻礙尿液的暢通，甚至刺痛泌尿道壁。

很多腎石都是在腎臟裏形成，而部份的腎石會流至輸尿管或膀胱。

有七至八成的腎石，主要成份是草酸鈣結晶。而少部份的腎石，成份是尿酸或胱氨酸。

■ 誰人會受腎結石的影響？

在十個加拿大人當中，便有一個人在一生中患有腎結石。男性患上腎結石的比率較女性為高，中年人士受影響的機會也較大。然而炎熱的天氣更會令腎結石發病率上升。

■ 甚麼因素形成腎結石？

在正常情況下，尿液中所含的化合物能防止結晶體形成。但有部份人士則異於常人，容易形成腎結石。

如果您屬於易患腎結石的人士，有下列幾種成因：

- 尿道感染復發
- 飲水過少
- 泌尿道阻塞
- 數星期或以上活動極少
- 飲食中攝取過量的草酸鈣或尿酸
- 服用過量維他命C或D
- 受某些藥物的影響
- 受某些代謝病的影響

腎石的形成，有時是因為腎臟不斷受到感染所致。

■ 腎結石有何病徵？

- 經常在背部肋骨下的細小位置或在下腹產生突如其來的劇痛，而有時會移至腹股溝。痛楚會持續數分鐘至數小時，而痛楚會間中消失。
- 血尿
- 惡心及嘔吐

如果您同時患有尿道感染，或會出現以下的徵狀：

- 排尿時灼痛及頻頻想小便
- 尿液惡臭或混濁
- 發燒、寒熱及虛弱

■ 如何診斷出患有腎結石？

全面的身體檢查、X光檢查、再加上其他的測試才能診斷出腎結石。醫生會先從基本的身體檢查開始，並會詢問過往的腎臟病歷、生活及飲食習慣、服用的藥物和家人的病歷等。

用X光檢查腎臟、輸尿管及膀胱能透視出大部份腎石的存在。但一些不常見的情形下，便要用上顯影劑或超聲波測試才能診斷出來。

有時需要血液及尿液測試，來找出腎石的成因。