



尿路結石注意事項

一、何謂尿路結石？

係由泌尿道內產生的結晶物質。

二、尿路結石有那些症狀？

(一)疼痛：腰部鈍痛或腎部絞痛。

1. 男性可能反射到睪丸。

2. 女性可能反射到膀胱。

(二)胃腸不適：腹脹、下痢、反胃、嘔吐。

(三)血尿或尿急、排尿不暢、發燒或發冷。

四、引起尿路結石的原因有那些？

(一)尿液減少、天氣炎熱、出汗多、喝水少、下痢。

(二)體內發生變化、個人體質因素或經常性尿滯留。

(三)長期大量飲用乳類及維他命 D 吸收過量。

(四)吃過多的肉類、動物內臟、海鮮類食物。

(五)長期臥床的病患。

(六)經常性泌尿道發炎者。

(七)副甲狀腺功能亢進者。

(八)遺傳及家族性。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

五、如何預防尿路結石？

- (一)大量飲水，一天維持 2000cc 以上之尿液。
- (二)尿路結石病患應遵從醫師囑咐，按時服藥。
- (三)尿酸結石患者應儘量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇糙米等食物。
- (四)草酸鈣結石患者應減少牛奶、乳酪、咖啡、紅茶、菠菜、蝦、沙丁魚、巧克力、草莓。
- (五)避免長期臥床；另外，如有泌尿道感染，應及早治療。

五、參考資料

http://www.tma.org.tw/ftp/root/2019/20190416_15_01_08.pdf