

# 男子膀胱内竟有 200 颗结石

## 爱憋尿、不爱喝水等不良生活习惯易致泌尿系统结石

近日,上海一男子在医院泌尿外科就诊,医生通过手术,从他身体里取出近200颗膀胱结石,直径2厘米左右的就有四五颗,一上秤,总重量达195克。

据了解,该男子10多年前就患有膀胱结石,由于他是一位下肢瘫痪人士,因此平时没有感觉到疼痛,近半个月来出现血尿,才发现问题。



### 1 泌尿系统结石是怎样形成的

泌尿系统结石,又叫尿路结石或尿石症。上述新闻中提到的膀胱结石,就是泌尿系统结石中的一员。

尿液并非像看上去那样纯净,它溶解了很多人体代谢废物和无机盐。尿液经由肾脏通过输尿管、膀胱、尿道排出体外时,一旦出现沉积物的结晶体,堵塞排尿管道,像通水管道突然有一处被堵起来一样,就形成了尿石症。

尿石症包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石,其中,前二者最为常见。

让人看了觉得“后腰一疼”的结石,就像是身体里的一块暗礁,无论是否带来疼痛,都会埋下健康隐患。

### 2 泌尿系统结石疼痛指数排名

单纯存在于肾脏内的肾结石,不一定会引发太多症状;真正让人痛不欲生的,大多是因为结石脱落到了其他部位。

单从结石所处的不同部位来说,疼痛指数就会存在差异。

#### 输尿管结石

疼痛指数:★★★★★

如果肾结石没有得到及时干预和治疗,就可能掉落下来,卡在狭窄的输尿管里,形成输尿管结石。

有人将输尿管结石引起的疼痛描述为“仅次于顺产分娩”的疼,典型表现是阵发性腰部或上腹部疼痛,剧烈难忍。

除了疼痛,当结石堵住排尿管路,造成尿液在肾脏大量积蓄时,还容易诱发肾脏积水。

有的输尿管结石患者因没有疼痛等症状而忽视后续检查和治疗,到再次体检时,却发现肾功能已经严重衰退,更有甚者,肾脏已经失去功能。因此,有输尿管结石病史的患者,需要定期检查,避免病情加重。

#### 肾结石

疼痛指数:★★★★☆

多数情况下,肾结石会在肾脏中找到“舒适区”——肾盏,只要结石待在里面保持不动,患者就基本没什么痛感,很容易被忽略。

当身体进行高强度活动时,结石移动就可能引起疼痛发作和加剧,还可能出现类似腰酸背痛的痛感,偶尔表现为钝痛和绞痛。

肾结石往往是通过体检才被发现,大家要注重常规体检。

#### 尿道结石

疼痛指数:★★★★☆

尿道结石相对少见,具体表现为因结石阻塞尿道所引起的排尿困难、滴沥,甚至急性尿潴留,出现血尿、脓尿等情况。

#### 膀胱结石

疼痛指数:★★★☆☆

因膀胱空间较大,结石如果保持不动,就不会引发疼痛,患者典型症状为排尿突然中断,需改变体位才能继续排尿。

若膀胱结石“不老实”,在膀胱内反复移动,对膀胱造成刺激,患者就会有尿频、尿急和尿痛等症状。

### 4 远离烦人的小石头

改变生活和饮食习惯,能有效预防泌尿系统结石。

**多喝水** 每天饮用7杯—8杯水(1.5升—1.7升),保持每日尿量在2升以上,尿液肉眼看上去无色或呈淡黄色;餐后2个—3个小时饮水,一般一次饮300毫升—500毫升。

对于尿石症患者,除白天饮水外,睡前和睡眠中起床排尿后,也需饮水。

**不要憋尿** 避免憋尿是预防尿路感染和尿路结石发生的方法之一。

**调整饮食** 饮食上增加蔬菜、水果、粗粮的摄入,不暴饮暴食,不吃太多动物内脏和海鲜。

据《生命时报》

### 3 泌尿系统结石最爱招惹6类人

对照下文自查,你有这些引来结石的生活习惯吗?

**不爱喝水的人** 常见的肾结石,就与长时间喝水不足有关。饮水量太少,会增加血液浓度及肾脏负担,并导致尿液浓缩,久而久之,就容易导致结石。

**爱憋尿的人** 憋尿会引发尿路感染,尿路感染又可导致尿路结石,尿路结石又会反过来加重尿路感染,导致恶性循环。

**喜欢胡吃海塞的人** 大多数结石的成分为草酸钙和尿酸钙,摄入大量高糖、高蛋白、高脂肪食物后,体内就会生成较多的草酸和尿酸,可促使结石的形成。

**热衷高嘌呤饮食的人** 高嘌呤的食物有动物内脏、海鲜等。嘌呤的代谢产物是尿酸,尿酸过高,就可能形成尿酸结石。吃嘌呤多的食物时,最好别喝酒,应多喝些水,增加嘌呤代谢、排出。

**营养过剩或不足的人** 营养过剩,容易导致上尿路结石;营养不足,容易导致下尿路结石。

**长期卧床的人** 长期卧床者因活动减少,骨骼中的钙容易脱落,它们被血液吸收,会引起血钙含量增高,进而造成尿钙增多,于是形成结石。

由于家族饮食习惯和生活环境相似,因此泌尿系统结石有家族多发的倾向。

## 疫情期间

### 骑行如何防疫

骑行前,要做好自我防护工作,佩戴口罩、手套和头盔。

骑共享单车时,可随身携带酒精棉片,对手把、车座、头盔等与人体接触的车身部位进行消毒。

骑行途中,应注意遵守交通规则,注意骑车安全,尽量避开人群密集的场所,选择人少的路线骑行,减少与病毒的接触机会。

到家后,应及时丢掉使用过的口罩,洗手20秒以上,洗手前,一定不要接触口、鼻和眼睛。

宗合

沧州晚报

分类广告



电话:15694825900

房屋出租、出售,门市转让,求助、求职,招生,空调维修,旧物回收...

**专业空调维修**  
移机 加氟 回收  
15832799876

**楼房出租**  
沧州市道东铁路宿舍北楼,紧邻实验二小,两室一厅,50多平米,水、电、暖齐全。拎包入住。长租优惠。  
电话:13292771682

**转让**  
知名品牌加盟干洗店,位置优越,人气旺,各项手续齐全。现稳固顾客及会员500人以上,有企业合作项目。因需照顾老人欲转让。18031769913

**上门收车**  
长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。  
电话:15612705419

**特价现房出售**  
沧州知名开发商,大型花园洋房社区,现房已交付。特价房2200元/平起。电话:3039321

**鑫源老年公寓**  
环境优美,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。  
搬迁至徐官屯村斜对面佳兴物流门口乘13路,613路,665路在徐官屯村北口下车路西北行200米即到。  
电话:18931718321

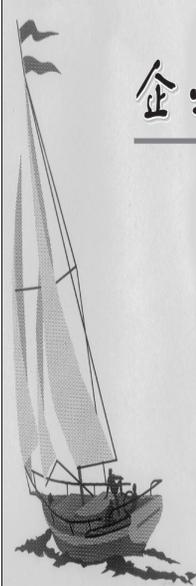
**回收门窗**  
回收各种铝塑、断桥门窗,以及各种旧货。  
19933729319(微信同号)

**空调移机维修**  
加氟、清洗、回收。  
5697155

**空调服务**  
空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。  
5127777

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺



3155777