

是不是多喝水、每天蹦蹦跳跳就行了……

肾结石真能自己排出来？



本版图片来自网络

体检查出肾结石后，很多朋友的第一反应就是问医生：肾结石能自己尿出来吗？是不是我多喝水、每天蹦蹦跳跳就能排出来？今天就和大家分享一下这方面的知识。

自然排石要过三道关，多大的结石能自然排出体外？

在清楚自己能否通过自然排石来排出结石之前，我们需要先了解一下泌尿结石自然排石的原理。

泌尿结石自然排石，就是肾脏内的结石脱落掉入输尿管，通过尿液的输送，将结石从输尿管排到膀胱，再随着尿液排出体外。但是，结石能如自然排石原理这般简单、顺利排出体外吗？

需要经历输尿管三个生理狭窄的考验。输尿管，上接肾盂、下连膀胱，是一对细长的管道，呈扁圆柱状，管径平均为0.5~0.7厘米。可输尿管的管径并非都是0.5~0.7厘米，在输尿管全长25~35厘米中，有三处生理狭窄，最窄处仅0.2~0.3厘米。

第一处狭窄，位于肾盂和输尿管连接的位置，也就是肾脏出口的位置。

第二处狭窄，位于小骨盆的上口，输尿管跨过髂血管的位置。

第三处狭窄，位于输尿管膀胱的壁内段，也就是输尿管和膀胱连接处的位置。

因此，由输尿管的生理结构表明，要想结石顺利排出体外，结石的直径就不得超过输尿管狭窄处的管径。

所谓的自然排石，其实是保守治疗。结石直径在0.5厘米以下，无梗阻、感染的情况下，自行排出的几率相对大些。

但是临床上，也有小部分患者不能自然排石。在自然排石期间，可以通过药物扩张输尿管平滑肌，促进输尿管蠕动功能的同时，再在喝水、运动、跳绳等方法的辅助下，促使结石排出。

结石“卡”在狭窄处会怎样？不能自然排出的结石咋办？

◎结石卡顿引发肾绞痛

输尿管是一个较“娇嫩”的器官，最怕牙尖角利的家伙，结石一卡在狭窄处，搞得输尿管一哆嗦、一痉挛，痛得那叫一个死去活来，也就是让硬汉都跪地求饶的肾绞痛。

◎结石堵塞引发肾积水

众所周知，输尿管是用来输送尿液的，可结石堵塞在狭窄处，尿液不能顺利排出体外，尿液就会越积越多；积水产生后，“有毒”的尿液会慢慢滋生细菌，感染泌尿系统器官，使输尿管黏膜损伤、充血、肿胀、管腔变窄。

积水一旦发生，肾脏的健康也岌岌可危。

肾脏是一个能排尿但不能储尿的器官，而多项研究显示，肾脏的尿液存储量只有10ml，远远小于尿液的存储器官——膀胱的储量300~500ml。

长时间的积水，会使肾脏被尿憋得像气球一样越撑越薄，出现感染、积液、萎缩，直到丧失功能，俗称尿毒症，危及生命。

直径超过0.5厘米的泌尿结石，需在专业医生了解患者病情后，综合评估确定治疗方式。而临床普遍认为：

◎泌尿结石直径为0.5~0.8厘米，在无梗阻、无积水、无感染，且能通过超声定位等情况下，可以尝试体外碎石，2次无效者需考虑改行微创手术。

◎泌尿结石直径超过1.0厘米，或者小于1.0厘米但位置特殊、有其他并发症的患者，直接考虑微创手术。

◎泌尿结石如果出现了位移导致的明显症状，更需要及时科学、对症治疗。

●小知识：

管输尿管的神经和管肠道的神经是有关联的，输尿管不舒服，肠道也会跟着遭殃，于是多数肾结石患者、输尿管结石患者在肾绞痛的时候，会伴有恶心、呕吐的表现。

◎肾功能受损

肾积水是“沉默的杀手”，肾

关于肾结石的传言 哪些是真的？

1.补钙会得肾结石？

肾结石中最常见的类型是钙结石，约占80%，其他的肾结石如尿酸结石、磷酸铵镁结石、胱氨酸结石等占20%。而钙结石中以草酸钙结石为主，偶有磷酸钙结石。钙结石，从名称上很容易让人误以为“补钙易得结石”，其实不然。

大部分的钙结石属于草酸钙结石，这是因为草酸盐普遍存在于各种食物中，当人体摄入草酸盐过多时，尿液中草酸盐浓度增加，与尿钙结合形成结晶，结晶在局部聚集则形成结石。归根结底，尿结石的形成原因是尿液中草酸盐及磷酸盐增高。

如果已查出患有尿路结石或本身属于容易得结石的体质，建议少吃含草酸盐高的食物，每日补充2500~3000ml水，同时适量的运动也是必不可少的。

2.憋尿会引发尿路结石？

这是有可能的，如果膀胱内憋了不少尿液，细菌就有可能大量繁殖而引起膀胱炎，若治疗不及时，细菌还会沿输尿管上行，引起肾盂肾炎。憋尿可以引发尿路感染，尿路感染又可导致尿路结石，尿路结石又反过来加重了尿路感染。

3.经常吃夜宵也会有尿路结石隐患？

这不是危言耸听！很多年轻人喜欢熬夜，吃过夜宵后马上就睡觉，而夜宵往往吃得太荤，特别是高嘌呤饮食如海鲜、肝、肾等动物内脏，以及各种肉汤、猪肉、牛肉等，均含有较多的嘌呤成分，而嘌呤进入体内后代谢最终产物是尿酸，如不能及时排出体外，就会形成尿路结石。

4.气温越高结石发病越高？

真的！气温高，出汗多，尿液排得少，如果不注意饮水，就容易引起尿液浓缩，形成结晶，久而久之就会在肾脏内形成结石。

综合武汉市第三医院同仁科普报道