

# 肾结石不疼是痊愈了?

除结石大小在5毫米以下的,可采取解痉止痛药物和大量饮水适度运动的保守治疗。

肾结石发威疼起来能要人命。但不疼的肾结石是不是就没事了呢?别大意,结石病情轻重与疼痛并不成正比。随着结石的逐年增大,病情可能在不知不觉中加重。小小石头怎么会有这么大威力?

## 对结石置之不理 或引起肾衰竭

肾结石,是一种泌尿系统结石疾病,临床上非常常见,就是俗称的石头长在了肾脏里,包括输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。肾结石疼痛,通常是结石梗阻尿路,致使输尿管平滑肌痉挛,出现绞痛。

肾结石疼痛多表现为钝痛或绞痛,常位于肋脊角、腰部或腹部,多呈阵发性,通常被称为肾绞痛。急性发作时,严重者感觉如刀割。一般情况下,如果病人疼得在地上打滚,异常痛苦,脸色惨白冒冷汗,应该立即解痉止痛。此外,由于石头损伤肾脏或输尿管,患者往往伴有镜下血尿或肉眼血尿。

对于肾结石,如果不积极治疗,很可能引起尿路感染。长期的肾结石可能还会导致尿路狭窄、尿路梗阻、尿路感染等,进而发展成肾积水、肾功能衰竭,甚至最终走向尿毒症。

结石含有大量的钙质,不管是腹部B超还是CT,都能轻而易举地发现。除结石大小在5毫米以下的,可采取解痉止痛药物+大量饮水适度运动的保守治疗外,大部分肾结石主要有三种治疗手段。即体外冲击波碎石、经皮肾镜手术、输尿管镜手术。

其中,体外冲击波碎石,顾名思义是在体外,利用电震波发生器产生高压将结石崩解成细沙粒状,随尿液排出体外,适用于输尿管各段结石及肾内结石,结石大小不超过2厘米。

## 疼过的结石变安静 未必是好事

肾结石不发作时,患者跟正常人一样。但不疼,并不代表没事,结石病情轻重与疼痛并不成正比。

肾结石初期,大多数患者都不会出现明显症状。但随着结石的不断增大、增多,长期刺激肾脏黏膜,就会出现炎症、感染等情况。加之长久的结石堵塞,输尿管积水扩张,继而还会出现肾功能受损,甚至肾脏萎缩,功能受损等。有些患者还可能因长期刺激,导致肿瘤的发生。

疼过一次,后来不疼,就不用管了?专家介绍道,临床有近一半的患者持有这种心态。其实,不疼并不代表结石已经排出,随着长久的阻塞,输尿管因积水而扩张,疼痛

感反倒减轻了。像这样“安静”的肾结石,坑了不少病患。

提醒:痛过一次不再痛的结石患者,并不意味着好了,随着结石的逐年增大,病情可能在不知不觉中加重。因此,出现肾结石的患者,一定要定期复诊和治疗,确保没有结石并发症发生。

## 这些坏习惯 让石头生出来

肾结石是由晶体(草酸钙、磷酸钙、磷酸铵、尿素)和基质(氨基己糖等蛋白质)组成。肾结石的形成是由于某些因素造成尿中晶体物质浓度升高或溶解度降低,呈过饱和状态,析出结晶并在局部生长、聚积,最终形成结石。

肾结石发病人群比较广泛。近年来,随着生活水平的提高,越来越多的年轻人也难逃此劫,什么原因?从结石的成分就不难看出,它与生活习惯息息相关。贪吃、不爱喝水、不喜运动、常饮浓茶咖啡等,可能诱发结石病。

摄入过多草酸约67%的肾结石源于草酸钙,因此,经常吃谷物、浆果、绿叶菜、咖啡等草酸盐含量高的食物,草酸很容易沉淀在尿液中。专家指出,草酸本身对健康影响不大,但结石高危人群要限制摄入。例如,有肾结石家族史、肥胖、甲亢、痛风、尿路感染、

梗阻、长期卧床等人群。

不爱喝水的人由于工作忙或者本身就不爱喝水,导致全天饮水量不足,造成排尿量减少、肾脏尿液浓度增高,容易析出结晶,增加结石形成的风险。专家指出,多喝水是肾结石最简单、最确切、最有效的预防手段,“大量喝水有助于稀释尿液,使得尿液中的钙离子和尿酸等物质不会过于饱和,防止形成尿液中的结晶和肾结石。”

喜食油腻的人随着生活条件越来越好,大鱼大肉、啤酒、油炸辛辣等口味重的各种高嘌呤美味让人流连忘返、爱不释手,高油脂、高糖、高盐不仅因脂肪量超高,减少肠道中的可结合钙,增加尿钙诱发结石;肉制品还可增加体内尿酸,降低柠檬酸水平,导致尿酸浓度升高超过体内平衡量,解析出结晶核,增加患肾结石的风险。专家指出,合理饮食很重要,因60%结石患者体内缺乏柠檬酸,可适量摄入柑橘类水果或无糖添加的橙汁、柠檬汁、青柠汁等补充柠檬酸;50岁以上人群建议多吃含钙食物。

懒得运动的人不少人伏案工作整天长时间坐着,严重缺乏运动,加之肥胖,会增加患肾结石的风险。

建议,工作期间定时起来走动,并根据自己的年龄和体质情况,选择适合的锻炼方式,肥胖症要适度减肥。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区  
两个方便地点

**Dumfries 诊所** 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999

**Chantilly 诊所** 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**  
**施庆宏 牙医诊所 周末门诊**

DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科协会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师

主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊

特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询

443-546-3403  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生  
○妇科年检, 各种妇科疑难病症  
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

自费优惠  
●微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不开刀  
●妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

3-073

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

**精神心理专科**  
**郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022