

非常健康

编著 倪晓辰 赵志红

尿同症

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

● 国家最高科学技术奖获得者 **吴孟超** 院士作序推荐
● 国家卫生部原副部长 **朱庆生** 领衔主编
临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

非常健康

编著 倪晓辰 赵志红

尿石症



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

尿石症 / 倪晓辰等编著. —2版. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.9

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7484 - 9

I. ①尿… II. ①倪… III. ①尿石症—防治 IV.

①R691.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135278号

非常健康 6+1

尿石症

编 著 倪晓辰 赵志红

责任编辑 王 云

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 3.625

字 数 70 000

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7484 - 9

定 价 10.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

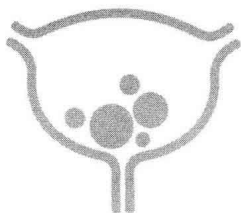
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

老王自己办的公司红红火火，平时很忙碌，凭着年轻时锻炼的底子，身体一向挺壮实。最近老王总是觉得右侧腰酸，没有特别在意，昨天夜里正睡觉时老王突然腰痛剧烈难忍，家里人赶紧把他送到医院急诊室，经过检查医生说老王患上了肾结石，需要住院治疗。

肾结石是尿石症的一种，尿石症还包括输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。和老王一样，许多人迷惑不解，我怎么会患上尿石症呢？哪些人易患尿石症？尿石症能治愈吗？尿石症对人体有什么危害呢？得了尿石症该注意怎样饮食和生活？怎样才能减少尿石症复发？

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶6个方面，全面系统，通俗易懂。本书可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

目 录



第一部分

P001

尿石症是怎么回事

一、了解尿石症 / 004

- (一) 会长石头的尿路 / 004
- (二) 认识尿路结石 / 006
- (三) 尿结石是由哪些物质构成的 / 007

二、尿石症如何诊断 / 009

- (一) 得了尿石症有哪些感觉 / 009
- (二) 确诊尿石症的依据 / 011
- (三) 尿路结石容易与哪些疾病相混淆 / 014

三、影响尿石形成的因素 / 019

- (一) 尿石症形成的因素 / 019
- (二) 哪些人易患尿石症 / 020
- (三) 哪些疾病易导致尿石症 / 022
- (四) 什么药物引起尿石症 / 024

四、及时治疗尿石症 / 026

- (一) 尿路结石不能不重视 / 026
- (二) 怎样清除尿路里的石头 / 027
- (三) 中医药疗法 / 033
- (四) 特殊情况下的尿石症 / 036



- 一、尿石症病人要“吃”的科学 / 042
- 二、尿石症病人要“喝”的科学 / 044
- 三、尿石症病人的生活注意事项 / 046

第三部分 家庭护理保健康

P049

- 一、调整心态、配合治疗 / 052
- 二、家庭护理 / 054
- 三、尿石症病人的家庭常备药 / 057
 - (一) 口服排石药物 / 057
 - (二) 常用解痉类药物 / 058
 - (三) 常用止痛药物 / 060

第四部分 营养与配餐

P063

- 一、尿石症与营养有关 / 066
 - (一) 肾结石的预防及饮食 / 066
 - (二) 输尿管结石的预防 / 069
 - (三) 膀胱结石的预防 / 070
- 二、尿路结石病人的营养摄取与饮食卫生 / 072
- 三、饮水饮食注意事项 / 074
 - (一) 饮水指导 / 074
 - (二) 饮食指导 / 075
- 四、要想结石消，食疗很重要 / 077

第五部分
生命在于运动

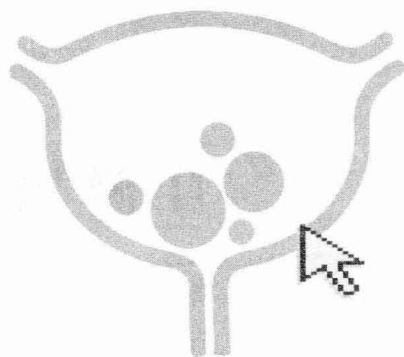
P081

- 一、尿石症病人的运动疗法 / 084
 - (一) 运动能促使结石排出 / 084
 - (二) 尿路结石病人的运动处方 / 084
- 二、尿石症的康复疗法 / 086
 - (一) 推拿与传统功法 / 086
 - (二) 按摩疗法 / 088

第六部分
尿石症的并发症和复发

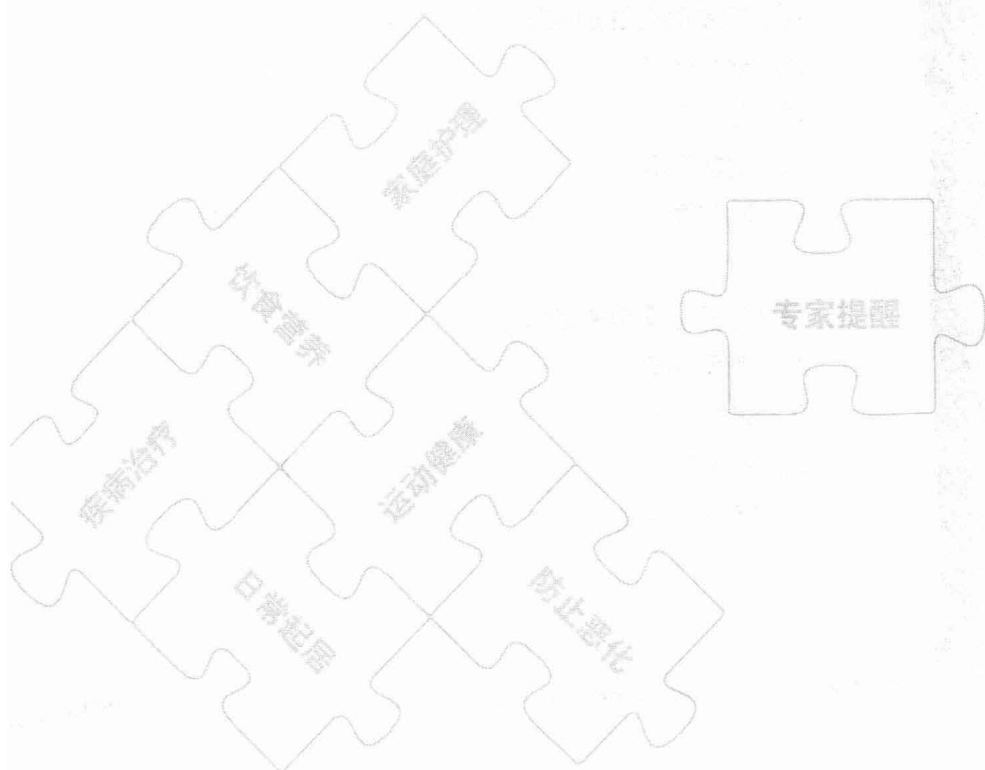
P091

- 一、可怕的并发症 / 094
 - (一) 尿路结石引起的并发症 / 094
 - (二) 体外冲击波碎石并发症 / 095
- 二、尿石症与根治 / 098
 - (一) 尿石症治疗与复发 / 098
 - (二) 尿路结石复发的预防 / 100



第一部分

尿石症是怎么回事



自 测 题

.....

1. 按部位尿路结石包括（ ）
 - A. 肾结石、输尿管结石、前列腺结石、尿道结石
 - B. 肾结石、胆结石、膀胱结石、尿道结石
 - C. 肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石
 - D. 胆结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石

2. 尿石症发病有性别差异吗？（ ）
 - A. 男女相当
 - B. 男多于女
 - C. 女多于男
 - D. 说不准

3. 膀胱结石最典型的症状是（ ）
 - A. 排尿中断
 - B. 尿急、尿频
 - C. 排尿困难
 - D. 发热、腰痛

.....

4. 被称为 20 世纪三大新医疗技术之一的是 ()

- A. 输血
- B. 关节置换
- C. 肾移植
- D. 体外冲击波碎石

5. 最常见的尿路结石种类是 ()

- A. 尿酸结石
- B. 草酸钙和磷酸钙结石
- C. 感染性结石
- D. 异物形成结石

参考答案

1. C 2. B 3. A 4. D 5. B

问题回答有误不用担心, 参看下面文章就会知晓。

一、了解尿石症



(一) 会长石头的尿路



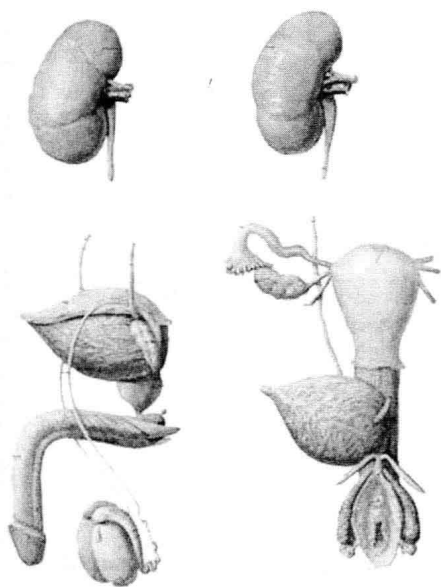
尿石症就是尿路里长了“石头”，是一种常见病、多发病，一直以来严重地威胁着人们的健康，引起医药卫生界乃至全社会的关注。尿石症是由于尿路结石而引起的病症的统称。其结石是由尿液中的晶体析出凝聚而成，并不是自然界中真正的石头。

尿石症的发生率男性高于女性，肾与输尿管结石多见于20～40岁的青壮年，占70%左右；膀胱和尿道结石多发生在10岁以下的儿童和50岁以上的老年人。总之，不管它来自何方，都会成为一个“隐患”，导致尿石症。

1. 尿石症病人的“石头”长在哪部位

(1) 结石可发生在尿路的各个部位。尿路是人体的重要的排泄器官，尿液在肾脏生成，经过输尿管的蠕动排入膀胱内贮存起来。膀胱

类似一个弹性非常好的水囊，没有尿液时缩成一团，当膀胱内的尿液不断增多后，会刺激膀胱壁内的感受器，人就有了尿意。在大脑中枢的指挥下，膀胱收缩而尿道括约肌松弛，尿液最后排出体外。尿液中含有多种人体生存代谢的产物，如尿酸、草酸、钙、酸性多糖等，正常情况下不会凝聚形成结石。在某些情况下，尿中的成分正常的平衡被打破，一些物质凝聚在一起，便形成了尿石。根据部位不同，结石位于肾者称肾结石，位于输尿管者



称输尿管结石，位于膀胱者称膀胱结石，位于尿道者称尿道结石。

(2) 位于管道部位的结石，大多由上方下行而来。泌尿系结石多数原发于肾脏和膀胱，输尿管结石往往继发于肾结石，尿道结石往往是膀胱内结石随尿流冲出时梗阻所致。肾结石发病率最高，所以目前肾结石和输尿管结石病人较为多见。

2. 得了尿石症可有哪些表现

患了尿石症病人真是苦不堪言。结石发生在不同的部位，可出现不同的症状。

(1) 肾结石、输尿管结石：肾结石病人多有患侧腰腹部钝痛，如结石卡在输尿管中间，常常突然发作腰部或腹部绞痛，伴恶心、呕吐，严重者由于结石损伤尿路黏膜而出血，出血量多少不等，有的病人尿液呈红色，叫做肉眼血尿，有的病人肉眼看不出来红色，但是化验尿液中可见有红细胞。

(2) 膀胱结石：病人则常有尿频、尿急、尿痛等刺激症状，时常发作，有的病人在排尿过程中突然尿不出来了，称为尿流中断，是膀胱结石的特有症状。

(3) 尿道结石：病人常有小便时尿道部疼痛，因为男性尿道较长并且有狭窄部位，所以尿道结石比较多见，有的病人排尿时剧痛，不敢排尿了，导致膀胱内尿液大量潴留，下腹部憋胀难忍。

总之，尿石症对病者的折磨是难以言状的，简直令人谈虎色变。



专家提醒

没有症状的尿石症病人同样应重视。有些人得了尿石症没有明显不舒服，所以忽视尿石症，没有认真的检查和治疗，这样做是相当危