

得了肾结石 怎么办

DELE SHENJIESHI ZENMEBAN

马汴梁 主编

要想摆脱疾病的困扰，就从日常生活的点滴做起
本书提供肾结石患者的健康知识，让贴心的健康顾问与您同行！



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

得了肾结石怎么办

主 编

马汴梁

副主编

郑 航 吕宏迪

编著者

(以姓名笔画为序)

马汴梁 马宏伟 王 丹

吕宏迪 伍 翀 刘 欣

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了肾结石的成因、临床表现、诊断与鉴别诊断等基础知识,详细介绍了肾结石的治疗方法和预防措施,包括西医疗、中医治疗,以及按摩推拿、针灸、穴位敷贴、穴位埋藏、耳针、梅花针、水针、拔罐、刮痧、饮食等自然疗法。本书科学实用,可操作性强,适合广大肾结石患者及基层医护人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

得了肾结石怎么办/马汴梁主编. -- 北京:金盾出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5082-7426-3

I. ①得… II. ①马… III. ①肾疾病—结石(病理)—中西医结合疗法 IV. ①R692.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 027701 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:140 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



一、肾结石的基础知识



一、肾结石的基础知识

1. 人体泌尿系统由哪些器官组成? (1)
2. 肾位于人体何处? (3)
3. 肾有哪些生理功能? (3)
4. 中医学所指的“肾”包括哪些内容? (5)
5. 中医学如何认识肾功能? (6)
6. 何谓泌尿系结石? (10)
7. 泌尿系结石包括哪几种? (10)
8. 不同部位结石各有何特点? (10)
9. 膀胱结石的成因有哪些? (11)
10. 何谓肾结石? (13)
11. 输尿管结石的成因是什么? (13)
12. 前列腺增生的患者容易得结石吗? (14)
13. 下尿路结石与哪些因素有关? (14)
14. 哪五个狭窄处的泌尿系结石易引起症状? (14)
15. 肾结石的分类及特点有哪些? (15)
16. 何谓阴性结石? (16)
17. 泌尿系结石的形状有哪些特点? (16)
18. 泌尿系结石的颜色有哪些特点? (17)
19. 哪些代谢异常易引起结石? (17)



- 20. 结石好发于哪些年龄段? (19)
- 21. 影响结石形成的因素有哪些? (19)
- 22. 肾结石的主要危害有哪些? (21)
- 23. 肾和输尿管结石为什么发病率逐年上升? (23)
- 24. 为什么男性泌尿系结石比女性多? (23)
- 25. 泌尿系结石的病因有哪些? (24)
- 26. 为什么吃得越好越容易长结石? (28)
- 27. 四季中哪个季节更容易长结石? (28)
- 28. 饮食对泌尿系结石的形成有哪些影响? (29)
- 29. 嘌呤会增加泌尿系结石发病率吗? (30)
- 30. 泌尿系结石患者不宜吃哪些蔬菜? (30)
- 31. 对尿路结石患者的饮食有哪些要求? (30)
- 32. 多饮水就可不发生尿路结石吗? (32)
- 33. 尿路结石的成分与饮食有哪些关系? (32)
- 34. 为什么尿路结石患者要忌食菠菜? (32)
- 35. 肾结石患者不宜食哪些水(海)产品? (33)
- 36. 肾结石患者为什么晚间不能喝牛奶? (33)
- 37. 泌尿系结石患者不宜多食哪些水果? (34)
- 38. 泌尿系结石患者为何不宜饮啤酒? (34)
- 39. 结石的形成与饮水有关系吗? (35)
- 40. 出汗过多为何要警惕肾结石急性发作? (36)
- 41. 肾结石的典型症状有哪些? (36)
- 42. 肾结石对肾脏有哪些损害? (38)
- 43. 上尿路结石有哪些表现? (38)
- 44. 肾绞痛发作时的特点有哪些? (39)



一、肾结石的基础知识

- 45. 下尿路结石有哪些临床表现? (40)
- 46. 膀胱结石有哪些临床表现? (41)
- 47. 输尿管结石有哪些临床表现? (42)
- 48. 不同部位结石会造成肾功能损害吗? (43)
- 49. 肾绞痛有哪三个临床阶段? (43)
- 50. 肾绞痛要排除哪些常见疾病? (44)
- 51. 高蛋白饮食能引起结石吗? (47)
- 52. 食物纤维对泌尿系结石发生有何影响? (48)
- 53. 大量食用酸菜易导致膀胱结石吗? (48)
- 54. 肾结石患者手术后的饮食要点有哪些? (49)
- 55. 肾结石患者如何饮水? (50)
- 56. 常见肾结石的认识误区有哪些? (51)
- 57. 保护肾脏良方有哪十种? (53)
- 58. 临床常见哪十种伤肾表现? (54)
- 59. 从哪八个方面可以保护肾脏? (55)
- 60. 肾病防治的九大误区? (56)

二、肾结石的诊断

- 1. 如何诊断肾结石? (58)
- 2. 肾结石的诊断标准有哪些? (59)
- 3. 肾结石应与哪些疾病进行鉴别诊断? (59)
- 4. 如何诊断输尿管结石? (60)
- 5. 如何诊断膀胱结石? (62)
- 6. 肾结石尿液一般检查有哪些内容? (63)
- 7. 肾结石尿液显微镜检查有哪些内容? (64)



8. 常用的肾功能检查项目有哪些? (66)
9. 肾脏 B 超检查有哪些作用? (69)
10. 进行静脉尿路造影有什么优点? (70)
11. 怎样早期自我发现肾结石? (71)

三、肾结石的治疗

- (一) 西医治疗 (72)
 1. 肾结石西医治疗方法有哪些? (72)
 2. 肾结石常用的手术治疗方法有哪几种? (75)
 3. 肾结石有哪些体位排石方法? (75)
 4. 肾结石患者怎样选择治疗方案? (76)
- (二) 中医治疗 (77)
 1. 中医如何辨证治疗肾结石? (77)
 2. 治疗肾结石的验方有哪些? (78)
 3. 治疗肾结石的单方有哪些? (99)
 4. 治疗肾结石的中成药有哪些? (116)
 5. 针灸疗法为什么能治疗肾结石? (120)
 6. 针刺体位有哪几种? (120)
 7. 针灸是如何治疗肾结石的? (121)
 8. 肾结石针灸处方有哪些? (121)
 9. 肾绞痛针灸处方有哪些? (125)
 10. 肾结石穴位注射方法有哪些? (128)
 11. 何谓耳针疗法? 其操作方法与选穴原则是什么?
..... (131)
 12. 耳穴治疗的方法有哪些? (132)



一、肾结石的基础知识

13. 肾结石的耳针处方有哪些? (135)
14. 何谓梅花针疗法? (148)
15. 肾结石的梅花针处方有哪些? (148)
16. 何谓穴位埋藏疗法? (149)
17. 肾结石穴位埋藏疗法处方有哪些? (150)
18. 何谓刮痧疗法? (153)
19. 刮痧疗法包括哪些方法? (153)
20. 刮痧治疗的原则有哪些? (154)
21. 肾结石刮痧疗法处方有哪些? (156)
22. 何谓按压疗法? (157)
23. 按压疗法的操作方法及注意事项有哪些? (158)
24. 肾结石的按压疗法处方有哪些? (160)
25. 肾结石患者自我按摩的方法有哪些? (166)
26. 肾结石患者家庭按摩有哪些方法? (168)
27. 何谓敷脐疗法? (170)
28. 敷脐疗法的作用有哪些? (170)
29. 敷脐疗法的注意事项有哪些? (171)
30. 敷脐疗法的处方有哪些? (173)
- (三) 饮食治疗** (177)
1. 中医饮食疗法有哪些特点? (177)
2. 饮食疗法有哪些禁忌证? (177)
3. 饮食疗法的注意事项有哪些? (178)
4. 肾结石有哪些汤谱可供选用? (179)
5. 治疗肾结石的菜谱有哪些? (182)
6. 治疗肾结石的药粥有哪些? (188)



7. 治疗肾结石的药茶有哪些? (193)

四、肾结石的预防与调养

1. 预防肾结石有哪些注意事项? (196)
2. 怎样预防已治愈的肾结石复发? (198)
3. 改变不良生活习惯预防肾结石? (200)
4. 肾结石饮食调养的 20 个原则是什么? (200)
5. 如何用健身功预防结石引起的排尿困难? (207)
6. 健身功如何预防肾结石? (208)
7. 坐式八段锦如何预防肾结石? (212)



一、肾结石的基础知识

1. 人体泌尿系统由哪些器官组成？

(1)肾:肾是实质性器官,左右各一,呈蚕豆形,新鲜肾呈红褐色。肾的内侧缘中部是血管、淋巴管、神经和出入肾的门户肾盂。从肾的冠状剖面上,肉眼可见肾实质分为皮质和髓质两个部分。皮质位于浅层,富含血管,呈红褐色。肾髓质位于深部,色淡,呈锥体形,称为肾锥体,锥体的尖端钝圆,称为肾乳头。

肾实质主要由许多肾单位组成,一个肾单位包括肾小体和肾小管两部分,肾小体是由血管球(一团盘曲的动脉性毛细血管球)和包在血管球外面的肾小囊(肾小管盲端凹陷而成的杯状双层囊)构成,是泌尿部分,位于肾皮质内,肉眼看呈细小颗粒状。肾小管是细长弯曲的管状,续于肾小囊,收集肾小体泌出的尿液并向外输出,在输出过程中,对其中有用的物质和大部分水分还有重吸收作用,可见肾小管的功能除参与排泄某些代谢废物外,还与调节体内水、电解质、酸碱平衡等有重要关系,这在保持内外环境稳定方面起重要作用。肾小管的迂曲部分在皮质内围绕于肾小体的周围,直行的部分位于髓质内。许多肾小管的末端汇集成集合管,再合并形成乳头管开口于肾乳头。

肾的表面由内向外还有纤维囊、脂肪囊和肾筋膜等3层被膜包绕,还有血管、神经等。

(2)肾盏、肾盂:肾盏和肾盂是尿管的起始部分。肾小



盏呈漏斗状,紧紧包绕着肾乳头,以收纳由乳头管泌出的尿液,1个肾小盏包绕着1个或2个肾乳头,每2~3个小盏集成肾大盏,大盏2~3个最后合并形成漏斗形的肾盂,肾盂向肾门方向逐渐变窄,出肾门后续于输尿管。

(3)输尿管:输尿管长约30厘米,自肾盂起始后,首先沿腹后壁下行,再沿盆腔侧壁至盆底向内下斜穿膀胱壁,开口于膀胱。输尿管壁有较厚的平滑肌层,可节律性蠕动,使尿液不断流入膀胱,当膀胱充满尿液后,由于膀胱内压力升高,将输尿管末段压扁,从而保证尿液不能逆流。

(4)膀胱是暂时储存尿液的肌性囊,上连输尿管,下接尿道,位于骨盆腔内,前为耻骨联合,后方在男性有精囊腺、输精管和直肠,在女性有子宫和阴道。

成年人膀胱空虚时,膀胱顶不超过耻骨联合上缘,幼儿的膀胱位置比成年人高,几乎完全位于腹腔内,随着年龄的增长,膀胱逐渐下降至盆腔内,老年人因盆底肌的托载能力减弱,所以位置较低。

膀胱的形状、大小和壁的厚薄随所储存的尿量而变化,一般成人容量为300~500毫升。膀胱壁由黏膜、黏膜下膜、肌膜和外膜组成。肌膜主要是纵横交错的平滑肌束,称为逼尿肌,膀胱下口即尿道内口处有发达的环行平滑肌,称为尿道内括约肌。当尿液在膀胱内充盈到一定程度时(一般为300~400毫升),逼尿肌受到牵张而收缩,括约肌松弛引起排尿,尿液排空后,又恢复到括约肌收缩、逼尿肌松弛的储尿状态。

(5)尿道:尿道是排尿管道的最后一段,由膀胱下口(尿道内口)起始,末端直接开口于体表。男、女尿道有很大不



一、肾结石的基础知识

同。男性尿道既是排尿路，又是排精路，它和男性生殖器官的前列腺、阴茎等关系密切。女性尿道是一条独立的肌性管，长约4厘米，由尿道内口起始，向前下方，穿过盆底的尿生殖隔后，以尿道外口开口于阴道前庭。在穿过尿生殖隔处，有横纹肌性的括约肌环绕。

2. 肾位于人体何处？

肾俗称“腰子”，位于腰部脊柱两侧，左右各一，肾贴腹后壁的上部，位于腹膜后间隙内。左肾上极平第11胸椎，其后方有第11~12肋斜行跨过，下端与第2腰椎齐平。右肾上方与肝相邻，位置比左肾低半个到1个椎体，右肾上极平第12胸椎，下极平第3腰椎，第12肋斜行跨过其后方。在竖脊肌的外侧缘与第12肋之间的部位称为肾区（脊肋角），有些肾疾患者，叩击或触压此处还可引起疼痛。肾是实质性器官，外形似蚕豆，分为上下两端，内外两侧缘和前后两面。上端宽而薄，下端窄而厚。肾的前面较凸，朝向前外侧；肾的后面较平，肾贴腹后壁上部，位于腹膜后间隙内，两肾的形态、大小、重量大致相同，其大小约为11厘米×6厘米×2.5厘米，重量为100~150克。

3. 肾有哪些生理功能？

(1)通过尿的生成，维持水、电解质平衡：正常人在水分过多或过少时，就会通过肾来调节，以保持体内水分的平衡，如天热、剧烈运动或劳动时出汗多，体内水分少了，尿量就会减少；冷天尿量就多些。饮水多了尿也多，不饮水尿就少。肾脏病患者由于肾的病变导致这种水分平衡功能出现障碍，



可以表现出水肿等症状。

肾小球的滤液中含有血液中的各种电解质,当进入肾小管后,钠、钾、钙、镁、碳酸氢根、氯及磷酸盐等大部分被重吸收。肾小管能按人体的需要量来调节其重吸收量以维持电解质的平衡。还有血浆蛋白、葡萄糖、氨基酸、激素、维生素和无机盐等在血液里能经常保持相对稳定,也与肾脏的调节功能分不开。肾的这些调节作用,对维持人体正常生理活动是非常重要的。

(2)通过排泌尿液排出废物、毒物和药物:人体每时每刻都在新陈代谢,在这个过程中必然会产生一些人体不需要甚至有害的废物,如尿素、尿酸、肌酐等含氮物质,硫酸盐和其他含硫物质,以及无机磷酸盐等。肾能把这些废物排出体外,不致在血液中过量积蓄,从而维持人体正常生理活动。此外,肾还能把进入体内的一些有毒物质排出体外。不少药物也是主要由肾脏排泄的,一旦得了肾脏病,药物排出减少,用药量也必须相应减少,否则将发生药物中毒,造成肾的损害。

(3)维持体内的酸碱平衡:当体内酸碱平衡失常时,人体的生理活动就会发生障碍,从而产生一系列症状。肾能把新陈代谢过程中产生的酸性物质通过尿液排出体外,并能控制酸性和碱性物质排出的比例。当任何一种物质在血液中增多时,肾就会把多余的部分排出去,肾保持和调节酸碱平衡的功能主要是通过重吸收碳酸氢根和排泄氢离子来实现的。有些肾脏患者出现代谢性酸中毒,就是因为肾失去了维持体内酸碱平衡的功能而产生的。

(4)肾的内分泌功能:肾不仅是排泄器官,也是重要的内



一、肾结石的基础知识

分泌器官,能分泌许多激素。例如,肾分泌的肾素作用于血浆中的血管紧张素原,使之变成血管紧张素,后者能使血管收缩并刺激心肌收缩使血压升高;肾脏制造的红细胞生成素能刺激骨髓干细胞造血,这种红细胞生成素产生少了,就会出现贫血;此外,肾还能产生前列腺素、激肽释放酶,以及高活性维生素 D_3 (1-25 双羟维生素 D_3), 这些物质对调节人体血压和钙磷代谢、促进成骨,也是十分重要的。

从以上对肾功能的了解可以看到,肾并不仅仅是一个单纯的排泄器官,而是一个对人体的内环境和正常生理活动有着关键影响的重要脏器,对维持人的生命有着十分重要的意义。

4. 中医学所指的“肾”包括哪些内容?

中医谈及的“肾”涵义广泛,是由肾脏、膀胱、骨、髓、脑、耳、二阴胞宫,即属经络及奇经八脉等部分组成。包括了西医学肾脏的大部分功能,也包括了诸如神经系统、生殖系统、泌尿系统等其他器官的部分功能,在生理功能上占有十分重要的位置。

肾脏左右各一,命门附焉,内藏元阳元阴,为水火之脏,其经络膀胱,与膀胱相表里。肾主藏精,为人体生长、发育、生殖之源,为生命活动之根,故称为先天之本。肾主水液以维持体内的水液平衡。肾主骨,主生殖,以使骨坚齿固,脑充发荣,精力充沛。外能抵御六淫之邪内侵,内可调气血以和五脏。肾与脏腑的关系至为密切,肾主纳气,气根于肾而归于肺,故有助于肺之吸气和肃降;肾水上济于心、心火下济于肾,水火既济,则阴阳平衡;肾为先天之本,脾为后天之本,



脾之健运，有赖肾阳之温煦，而肾气之充沛，又需脾胃之补养；肝肾同居下焦，肝木需赖肾水之濡养，肾精充足，则肝亦得养。膀胱主蓄津液，化气行水，但膀胱之气化，需肾气之蒸腾。

5. 中医学如何认识肾功能？

(1)肾主体发育与生殖：先天之精贮藏于肾中，称为肾精，肾精化生肾气，肾中精气在人体中的主要生理功能，就是促进机体的生长、发育和逐步具有生殖的能力。在肾脏疾病中，可由于肾脏的损伤而引起人体发育病变，如小儿先天肾气不足，常可发生遗传性肾脏疾病、肾脏先天性异常、肾胚胎瘤等；在青壮年，由于肾脏损伤，肾之阴阳失衡而出现遗精、阳痿、血精、少精、无精、死精或女子月经不调乃至生育能力丧失。以上不难看出，肾脏功能的好坏，将直接影响到人体的生长发育及一切生命活动。观察肾中精气盛衰，可以作为判断生命活动能力及肾脏功能的重要标志。

性激素、生长激素的分泌与肾相关甚密，而这些激素的分泌又直接关系到人的生长发育与生殖。肾功能正常时，下丘脑-垂体-性腺相互之间处于动态平衡，以促进人体的生长发育与生殖功能的旺盛。随着年龄的变化和某些疾病的影响，性腺相互之间的动态平衡失调，造成分泌不足而致衰老死亡。

(2)肾精与血液：中医学认为血液的化生主要与脾胃和肾有着密切的关系。脾胃是气血生化之源。脾胃消化和吸收的水谷精微物质经过变化而成血液。精血之间可以互化。肾主藏精，主骨生髓，精髓可以化生气血。从中医精血可以



一、肾结石的基础知识

互化理论来看,与现代医学对血液生成的认识是有共同之处的。现代医学认为人体主要的造血器官是骨髓中的红骨髓,红骨髓可以制造红血细胞、白细胞、血小板、淋巴细胞及单核细胞等,而淋巴细胞、单核细胞也在脾脏制造。同时在血液形成过程中,水分、蛋白质和铁是重要的原料,还有促红细胞发育成熟的一些物质,如维生素 B₁₂、叶酸等。这些营养物质皆为脾胃中焦水谷之精微所化。故中医学所说:“肾主骨、生髓、藏精,”“中焦受气取汁,变化而赤,是谓血。”是有科学道理的。

由此不难看出,血之源在于脾,血之化在于肾,故有“脾生血”、“肾化血”之说。脾肾两脏关系甚密,正常情况下,肾阳可以温煦脾阳,使脾阳旺盛。脾阳健旺不但可以运化水湿,而且可以使水谷之精微化生精血以助先天之精气。精足血则旺,血旺精自足,精血相互滋生,共同生存。若肾阳不足,肾精亏乏,不能上助脾阳,可致水湿内停,精微难化,出现精亏、虚乏、消瘦憔悴、心悸怔忡、生长发育不良、闭经少经、爪甲苍白、面色不华、贫血、水肿的临床特征。

(3)肾与水液代谢:中医学认为,肾脏的主要功能是主水,是主管和调节人体水液代谢功能的要害脏器,故肾又有“水脏”之称。《素问·上古天真论》说:“肾者主水,受五脏六脏之精而藏之。”这与现代医学的肾主水液代谢的认识大有相同之处。肾主水液代谢的功能,中医学认为主要是靠肾阳(命门火)对水液蒸发、气化的作用实现的。但肾具有阴阳水火两个方面:肾火为阳,不仅司生殖及泌尿等功能,且为人体之元阳而关乎四脏,主“开”、为“用”,有煦养四脏及“举阳”泌尿排泄废物等方面功能。肾水为阴,司还精四脏生成精液之



物质，与肾脏本身之器质结构，主“合”，为“体”。肾水与肾火是相辅相成、互相促进、互相依存的，共同构成肾之生理功能，起到主宰水液代谢的作用。当然，人体水液的正常代谢，津液的生成、输布和排泄，除依赖于气的升降出入外，还离不开肺、脾、肾、三焦和膀胱的气化功能。正如《灵枢·水胀》中所言：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”然而，所有这些脏腑功能的发挥关键还在于肾主水的作用。如脾对水液的运化，有赖于肾的温煦、推动；肺对水液的宣发肃降，赖于肾的蒸化协助，以肾主水液、升精降浊为基础；三焦为水液通道，更以肾气通行于三焦为前提，尤其是肾的气化作用直接影响到膀胱的气化和职司。正如明代医家张景岳所言：“盖水为至阴，故其本在肾；水化于气，故其标在肺；水惟畏土，故其治在脾。今肺虚气不化精而化水，脾虚而土不制水而反克，肾虚而水无所主而妄行。”其高度概括了水液代谢失常的发病之标在肺，发病之源在脾，而发病之根在肾。

(4)肾与骨骼的发育生长：《素问·宣明五气论》说：“肾主骨”，《阴阳应象太论》说：“肾生骨髓”。中医谈及的肾主骨、生髓，是指肾的精气有促进骨骼生长发育和滋养骨髓充汇于脑的作用。骨指骨骼而言。它的作用主要依赖于骨髓的充养，而骨髓为肾精所化生，故有“肾在体合骨，肾主骨”之说。实践证明，肾精旺盛，骨髓充盈，骨骼得以充养而健壮有力，肢体轻劲敏捷；若肾的精气不足，则骨髓空虚、骨骼失养，从而出现骨软无力或骨质疏松脆弱，易于骨折。这与临床上所见的慢性肾脏疾病，尤其是肾衰竭时出现的钙磷代谢异常而出现的骨痛、骨质疏松、易于骨折等慢性骨营养不良症基