

【解構都市病】愛飲酒食肉少飲水 打工仔腎積水長 1258 粒結石【附醫生解說】



都市人生活忙碌，但也要注意個人健康。內地一名 42 歲打工仔，平時喜歡運動後跟朋友吃飯，愛喝啤酒和肉，少喝水。直到最近，他發現雙腎嚴重積水，有腎結石問題，需做手術取出結石。而術後的結石數量相當驚人，居然多達 1,258 粒。醫生認為，病人的飲食習慣是導致他患腎結石的主因。

據內地媒體報道，廣東東莞一名 42 歲張姓男子，在不久前一次體檢中，被診斷出腎臟嚴重積水，原因是右側輸尿管上段結石及左腎多發結石雙重阻塞所致。男子其後到醫院求診，需開刀做手術取出結石，而醫生居然在他的腎中取出 1,258 粒結石，數量驚人，醫生足足要用 5 分鐘時間，才能清點所有結石數量。

東莞市松山湖中心醫院泌尿外科副主任徐曉龍表示，雖然見過很多結石患者，但這次還是讓他有點驚訝，並指這是他從醫多年來，以單次手術計，取出腎結石數量最多的一次。

有癌變及感染性休克的致命風險

徐曉龍指出，身體代謝異常、尿路梗阻、感染、異物等，都是比較常見的結石形成原因。至於提到張姓男子患腎結石的原因，徐曉龍則認為，經常飲啤酒、高脂高蛋白飲食、時常因為忙而不飲水，就是導致他患腎結石的主因。

徐曉龍續稱，無症狀腎結石的病人很多：「很多人以為不痛，就可以不用治療。」但無症狀的併發症其實更嚴重，腎結石的長期尿路梗阻，可令腎功能逐步喪失，嚴重可致癌變，甚至感染性休克等致命性併發症出現。

醫生：喝水不足可致腎結石

本港腸胃肝臟科專科醫生吳昊曾受訪表示，腎結石如尿酸高，或身體內過多鈣質及脫水，是會引起腎結石，普通市民除非引起荷爾蒙失調，鈣質過高，否則一般都是與飲食有關，直言喝不足夠水，就會有沉澱物累積在腎臟內，會引致腎結石。

至於如何判斷喝足夠水，吳醫生稱，一般來說，飲水量與排汗多少、氣溫及運動量有關，最經常說的是每天喝 8 杯水，若想更準確，則需每兩小時就會有一次小便，才叫喝夠水。