

# 口渴才喝水 小心肾结晶找上你

夏天天热，人人都知道要多喝水，但由于忙起来没时间喝水、手边一时没水就算了等原因，很多人等到口渴得受不了才喝水，长期这样，可能影响你的肾健康。专家指出，尿液中无机盐成分缺水过分饱和和可能形成结晶，结晶则可能形成肾结石。

## 有了肾结晶，更要预防肾结石

尿液中存在多种无机盐成分，这些无机盐含量的变化范围很大。当存在一些致病因素如饮水较少、尿路感染、尿液 PH 改变时，尿液中的无机盐成分可能长时间处于过饱和状态而析出，即形成结晶；结晶进一步停留在尿液中生长，则可能导致肾结石的形成。

肾结晶可以通过 B 超发现，这些“肾结晶盐沉积”尚未形成具有临床意义的肾结石，但可能进一步发展为肾结石。

因此，体检中发现“肾结晶盐沉积”的人无需进行手术治疗，但需要警惕，他们是患肾结石的高危人群，需要做一些针对性的预防。若发展形成肾结石，就会有腰痛、血尿等症状，严重者肾功能减退，这时就可能需要进行手术处理。

## 多喝柠檬水、少吃高草酸食物

出现结晶盐沉积后，进行一些饮食方面的控制很有必要。

首先是多喝水，增加排尿量，这样可以使尿液中尚未形成结晶的细小结晶随尿液排出。平时除日间多饮水外，每晚应加饮水一杯，保持夜间尿液呈稀释状态，可以减少结晶形成。使 24 小时尿量保持在 2000ml 以上，对任何类型结石的患者都是一项很重要的预防措施。生活中很多人总是等到口渴才被动地饮水，此时身体

已明显缺水，这种做法不可取。

其次，要根据具体情况控制食物摄入。大部分肾结晶属于草酸钙结晶，这部分人群应少吃草酸含量高的食物，如菠菜、豆类、葡萄、可可、茶叶、桔子、番茄、土豆、李子、竹笋等；患有糖尿病、高尿酸血症的患者更可能形成尿酸结石，饮食上需要注意避免摄入高嘌呤食物，忌食动物内脏和酒类，肉类、鱼类、老火汤等每日不得超过 100g，并少食花菜、蘑菇，加强户外运动。常喝苏打水对防止尿酸过高也有一定的效果，有助于预防尿酸性结石。必要时可以去医院咨询，进行一些碱化尿液的治疗，使尿酸结晶在尿液中溶解，防止其进一步生长。

尿液中除了存在促进结石形成的物质以外，也有抑制成石的物质，枸橼酸盐（即柠檬酸盐）就是其中最重要的一种。因此，已发现结晶盐沉积者，可增加枸橼酸的摄入，如适当多吃一些柠檬、柑橘、菠萝

一类的水果，或多喝一些柠檬水，这样可以抑制结晶的进一步生长，甚至使已经形成的结晶重新溶解在尿液中。

## 一旦发现肾结晶，应定期复查

无论采取何种防治方式，一旦发现肾结晶，应每隔 1~3 个月复查一次，明确肾脏内结晶盐的变化情况。一旦结晶继续生长，则尽早进行药物治疗，以避免发展成肾结石。目前，对于 6mm 以下的结石推荐药物治疗；如果结石体积太大或嵌顿在输尿管中导致梗阻，则需要手术治疗。手术治疗包括体外冲击波碎石术、输尿管镜碎石术、经皮肾镜碎石术等微创治疗，传统的开放手术已极少应用。尽管微创治疗的创伤较小，但仍有一定的风险。因此，若发现肾结晶盐，一定要引起重视，采取相应的防治措施。（新快）

## 瓦当铸春秋 晋陕多风流

摄影：无名



周口晚报  
洋河·天之蓝杯  
周口市摄影书法大赛  
主办：苏酒集团周口分公司  
周口报业传媒集团  
投稿：zkrbjwb@163.com  
电话：45993176 45993189