



## 你了解输尿管结石吗

刘会明（简阳市人民医院，四川简阳 641400）

输尿管结石作为泌尿外科一种常见病，占泌尿系统结石的30%左右。输尿管结石一般是肾结石在排出过程中，卡顿于输尿管的狭窄处所致。根据结石所处的位置，分为输尿管上段结石、输尿管中段结石和输尿管下段结石。输尿管结石除会累及输尿管外，还会引发肾积水，甚至影响肾功能。

### 输尿管结石概述

结石主要由人体内的晶体物质，如钙质、盐和尿酸等异常聚集所形成。沉积在肾脏会形成肾结石，沉积在胆囊会形成胆囊结石。输尿管有三个生理狭窄，即肾盂输尿管连接处、输尿管跨越髂血管处及输尿管膀胱壁段。而肾结石在排出过程中，容易停留或嵌顿在输尿管上述区域，即输尿管结石。

#### 常见症状

输尿管结石一旦发作，会出现阵发性腰部或上

腹部疼痛，往往难以忍受，有时还会刺激其他脏器，导致出现恶心、呕吐、尿频和尿急等。如果不及时治疗，会引发急性肾盂肾炎、肾积水，甚至引起肾功能不全或者尿毒症，少数情况下也可能会发生癌变。

#### 常见病因

临床上所见的输尿管结石绝大多数是继发性输尿管结石，即结石从肾脏掉入输尿管后，在狭窄处被卡住。而结石形成的原因，主要包括代谢异常和尿路梗阻。其中，代谢异常会引起尿液成分发生改变，为结石形成创造条件；尿路梗阻，如输尿管生理或病理性狭窄，尿液通过或缓慢流动，使得其中的晶体和杂质滞留，并随着时间推移逐渐形成结石。服用某些特殊药物，如氨苯蝶啶、治疗艾滋病的药物，也可能会增加结石的发病率。

此外，不良饮食习惯和饮食结构也会导致结石，包括饮水较少，过多饮用咖啡、红茶、可乐；摄入

钙质过少；饮食中摄入过多的草酸，如菠菜、红茶和花生等；摄入过量的盐、蛋白质、维生素 C 和维生素 D；摄入过多高嘌呤食物，如动物内脏和海鲜。

## 输尿管结石的治疗

如果出现剧烈的腹痛、腰痛，以及血尿、尿频、尿急和尿痛时，要立刻就医。医生会结合患者的实际情况，通过体格检查、影像学检查、实验室检查和结石成分分析等进行确诊，并采用针对性治疗措施。治疗原则是最大程度去除结石，恢复输尿管腔的通畅，缓解患者疼痛，控制尿路感染，最大程度保护肾功能。

### 止痛治疗

止痛治疗的主要目的是缓解输尿管痉挛引发的剧烈疼痛，常用药物有双氯芬酸钠、曲马多、地佐辛、阿托品和坦索罗辛等。

### 排石治疗

在排石治疗中，常会用到  $\alpha$  受体阻滞剂、溶石治疗、钙通道阻滞剂、非甾体类镇痛抗炎药物、阿片类镇痛药和解痉药等。其中， $\alpha$  受体阻滞剂主要是扩张输尿管，帮助结石顺畅排出的药物有甲磺酸酚妥拉明和坦索罗辛。溶石治疗的目的是让尿液碱化，从而溶解结石，常用的药物有别嘌呤醇和碳酸氢钠等。其他相关的治疗药物也是通过缓解尿管疼痛，从而帮助结石尽快排出。

### 手术治疗

手术治疗包括体外冲击波碎石、输尿管硬镜取石术、输尿管软镜取石术、经皮肾镜取石术等。其中，体外冲击波碎石治疗是通过体外碎石机产生的冲击波将结石击碎，让碎石更容易排出，主要适用于肾、输尿管上段结石和输尿管下段结石。输尿管硬镜取石术是输尿管镜由尿道经膀胱进入输尿管内，利用激光将结石打成粉末，然后利用抓钳取出结石，适用于输尿管中下段结石。输尿管软镜取石术是借助能够弯曲的输尿管镜，利用激光把结石经打成粉末，主要适用于输尿管上段结石或返回肾脏的结石。经皮肾镜取石术主要治

疗肾盂结石或肾、输尿管连接处结石，通过激光气体将结石打成粉末，然后借助建立的通道取出结石。

### 其他治疗

如输尿管双“J”管置入引流，主要是解除输尿管痉挛，缓解疼痛，避免肾积水加重，这种治疗大多是配合其他治疗所开展的。

总之，要根据输尿管结石患者实际情况展开针对性的治疗，且越早治疗，效果越好。

## 输尿管结石患者日常注意事项

### 日常生活

对于输尿管结石患者，除了发现症状时应尽早到医院治疗外，日常生活护理也非常重要。要保证充足的睡眠；根据天气变化适当增减衣物；多喝水，多排尿；注意个人卫生，勤换衣物。肥胖是引发输尿管结石的主要风险因素，所以应通过饮食、运动等方式维持正常的体重。对于久坐办公、吃完饭立刻躺在沙发上看电视等不良习惯要坚决纠正。

### 用药和手术注意事项

患者在术后应密切观察伤口情况，不要参加跨运动或久坐，以免压迫伤口导致出血感染。用药治疗的患者一定要遵医嘱安全用药，保持良好的心态，平时应注意休息，避免过度劳累。在术后 2 个月内，尽量不要进行剧烈活动。

### 注重饮食

日常饮食以低热量食物为主。因为绝大多数的肾结石是草酸钙结石，所以要少吃富含草酸的食物，如菠菜、竹笋、芹菜等。对于上述食物，也可以在烹饪前焯一道水，以减少草酸含量。此外，要控制高嘌呤食物的摄入，如豆制品、动物内脏、啤酒等。

当然，最主要的是多喝水，通过尿液冲刷输尿管，避免输尿管结石复发。患者手术后要注意定期复查，便于医生了解治疗效果，及时调整治疗方案。患者日常如果需要服用营养补剂，例如维生素 C、维生素 D 等，要事先咨询医生，千万不能自行服用，避免因服用药物导致输尿管结石。