

在腎內的腎石不會引發痛楚，如跌出腎外卡在輸尿管就會引起劇痛。

腎石作惡 擊碎最好？

平日飲水少，突然背部劇痛人士，在排除扭傷或撞傷因素，很大機會是腎石跌入輸尿管而引起，當中以中年以上男士較多。

為何我們會有腎石？當發現有腎石後要如何處理。常聽見可以體外碎石，這是否最安全又最有效之法？

撰文：陳旭英 設計：林彥博



►姚銘廣醫生指出，一般腎石患者會在三十至五十歲出現病徵。



◀各種類型腎石。

五 十歲霍先生在例行身體檢查中發現有腎石，他不痛不癢，醫生解釋可能引發問題，雖然腎石有不同的療法，但是他還是採用最快方法——體外衝擊波碎石。

「我的腎石體積不大，數量亦少，但因為我很快要離開香港一段時間，如果在離港後腎石跌出來，又不幸卡在輸尿管，引致發炎、腎脹就麻煩了！所以我要求醫生盡快為我處理。」霍先生說。

霍先生接受體外衝擊波碎石，手術成功後過幾天便上飛機。

四十五歲的江先生是位糖尿病人，糖尿病長遠對腎功能有影響，故江先生每次覆診時，醫生都會檢查其腎功能。最近一次覆診，江先生告訴內分泌科專科醫生，右背感到腫脹及疼痛一段時間，醫生立即安排他照X光，發現右邊輸尿管有結石卡住，引致他腎水腫，轉介泌尿外科醫生跟進。

「由於我本身腎功能已差，塞了後令腎功能再下降，需要第一時間處理，醫生提出可以用輸尿管鏡或體外碎石。我選了體外

碎石。」

兩位病人都選擇體外碎石治療，其中一個重要考慮點是毋須全身麻醉做手術，相對安全及安心，事實是否這樣呢？

男女患者 二比一

養和醫院泌尿外科專科姚銘廣醫生說，十多年前大家都認為體外碎石，即以衝擊波在體外擊碎腎石，病人身體表面沒有傷口，大家都認為「無創」手術最好。事實體外碎石非完全無創，在碎石過程中，衝擊波都有一個很小的機會傷及腎或附近組織。

有關腎石的治療研究，這十多年間在手術儀器的改良下及經驗累積下，泌尿外科醫生發現除了體外碎石以外，亦有其他手術治療方法一樣可以達致良好的治療效果。

姚銘廣醫生說，腎石是常見疾病，鄰近地區如台灣的調查發現，當地的腎石病發率為百分之九點六，十人有一個患者；中國十年前的研究，腎石病發率是百分之五至八。而香港十年前一些非正式調查，腎石病發率是百分之二點五。「總括來說，病發率

一般介乎百分之五至十，是十分普遍的病。」

腎石患者以男士為多，男女患者比例為二比一。

姚醫生說，男士患者較多，除了男士飲水量較少外，亦與女性荷爾蒙有關。可能是在生育期內的女性因有荷爾蒙保護，減低腎結石風險，而研



◀職業司機長時間坐着欠缺活動少飲水，是腎石高危族。

菠菜豆腐 應一同進食

經常聽說菠菜與豆腐不可一同進食，因為菠菜含豐富草酸，豆腐含豐富鈣質，當兩者一同進食，草酸遇上鈣，便容易形成草酸鈣結石。姚銘廣醫生說，這觀念不正確。

「有很多研究指出高草酸食物，可能較易生石，如能減少草酸攝取量可減腎石風險，傳說豆腐勿與菠菜同吃，但事實正好相反，高草酸食物進入腸胃後，遇上鈣質食物如豆腐或奶，兩者會結合讓身體難以吸收，結果是減低結石機會。所以，豆腐與菠菜應一齊吃。結石形成雖然需要鈣質，但食物裏適量的鈣質會令草酸減低從腸胃的吸收，令腎結石風險降低。」姚醫生說。

姚醫生補充，很多有營養食物都含草酸，故不應因過分擔心生腎石而不吃含草酸食物。而身體需要鈣，亦不應減少吸收鈣質。

▶菠菜和豆腐一同進食，可以減低腎石形成機會。



腎石高危人士

究數據發現，女士在停經後，腎石病發率亦輕微回升。

一般人以為中年人才會有腎石，但姚醫生說不一定，兒童、年輕人至中老年人都有機會，兒童患者相對較少。「結石是經年累月才形成，病人大多於三十至五十歲開始有臨牀病徵。」姚醫生說。

甚麼人有較大機會患腎石？姚醫生說，有腎石家族病史的患

病風險會增加；居住在熱帶地區如沙漠、東南亞國家等人士病發率較高，因為身體的水分較快被蒸發；部分職業人士如司機，因長期坐着欠缺活動，故風險亦較大。

姚醫生特別指出飲食與腎石的關係：「肥胖人士的飲食習慣與結石有關，可能因為高脂飲食亦影響身體酸鹼平衡，二來飲水量亦可能較少，亦是形成腎石的誘因。」

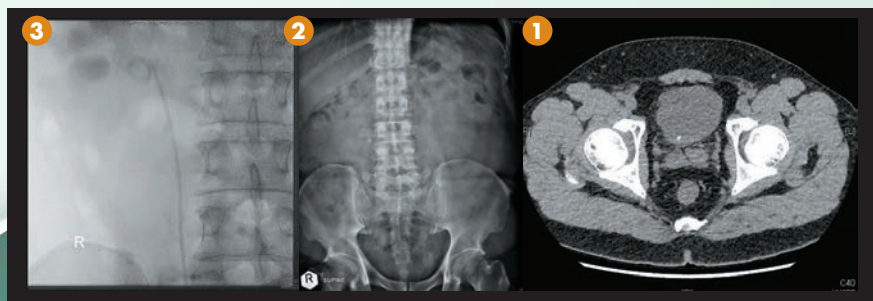
另外新陳代謝疾病例如副甲狀腺腫瘤，或副甲狀腺荷爾蒙增多，都有較大機會患腎石。

腎石主要可分為兩類，一是非感染性，由身體代謝物形成的。另一類腎石在形成過程中有感染，屬感染性。



◀進行體外碎石前，醫護人員需經精密計劃定出衝擊波或激光能量。

▲體外碎石機可以處理大至二厘米的腎石。



當腎石形成後，對身體有甚麼影響？

腎石阻塞 強烈背痛

姚醫生說，如腎石未跌出腎臟外，其實沒有病徵。當腎石跌出腎臟進入輸尿管，引起阻塞，輸尿管腫脹，就會引發疼痛；如

- 1/ 電腦掃描圖片中，結石在下輸尿管與膀胱之間的位置。
- 2/ X光片中可見腎石卡在輸尿管。
- 3/ 在X光引導下進行放支架的手術。
- 4/ 圖為含菌的腎石。



有感染引致發炎，患者亦會疼痛。當腎石跌下去時令輸尿管腫脹或腎腫脹而影響腎功能，可能會造成腎功能永久受損。

腎石會否引致腎衰竭？姚醫生說，「人有兩個腎，如兩邊輸尿管都阻塞引致腎腫脹，會有機會引發急性腎衰竭，但極少發生。通常是一邊腎受影響，引致發炎，患者會發燒，該邊腎功能暫時受損；如阻塞的時間長，可能會永久受損。」

通常腎石跌入輸尿管後引起阻塞，患者會感到劇痛，痛楚由背部蔓延至腹股溝。視乎腎石跌到哪處，如在輸尿管上三分之一位置，患者會背痛，如跌入下尿道就腹股溝



▲多菜少肉，可減低患腎石風險。

痛，有些人跌至最低的，男士可能感到陰莖頂端痛。

如輸尿管只是阻塞但沒有發炎，患者病徵大多是疼痛、作嘔；如有發炎，患者會發燒、發冷、輕輕觸碰背部會嚴重疼痛、頭痛等病徵。

由於腎石跌出腎臟後引發疼痛，故病人都會第一時間求醫，病人是否一定要接受手術取出腎石？

姚醫生說不一定，如腎石直徑在五毫米以下，有一半機會可從尿液自行排出，但在過程中病人可能有痛楚及不適，病人亦可選擇用體外碎石或輸尿管鏡等等，把結石擊碎，以便盡快解決問題。

因應情況選擇治療

若輸尿管引發感染，為何不直接取走腎石呢？

姚說：「通常來得急的病情若有感染，要盡量避免在仍有感染的時候進行侵略性的治療程序，以免感染擴散到其他位置，故只放支架，令尿道暢通。先解決當前情況，待發炎情況穩定後

才處理結石。」

因應病人不同情況，會採取不同處理方法。姚醫生說如結石仍留在腎臟，而患者年紀大不想承受手術風險，可以定期觀察。

如腎石體積大，患者年紀輕，就應盡早處理，因為腎石會引起發炎，腎臟會結疤，慢慢可能引發腎衰竭。即使腎石體積小，但萬一跌出來阻塞輸尿管而影響排尿，長遠亦會影響腎臟運作。

「一般來說，五毫米大的腎石，有一半機會可自行排出；體積愈大，自行排出機會愈低。如果腎石阻塞輸尿管並引起發炎及

擊腎石兩方法

體外碎石治療需視乎病人情況，腎石位置及性質。一般衝擊波可處理最大兩厘米大的石，如超過兩厘米的腎石就可能需要採用經皮穿刺手術碎石，即在背部開一個小創口置入儀器，在X光引導下直接到達腎石位置附近發出衝擊波或激光將其打碎。

硬石大石難擊碎

當病人接受了緊急治療，病情穩定後，便可以採取不同方法取出腎石。一般人都傾向採取無創的體外碎石治療，像糖尿病患者江先生。然而他接受體外衝擊波碎石後，效果不理想，之後再用輸尿管鏡取出腎石。

姚醫生說，如腎石體積大、密度高，體外碎石效果未必好。故泌尿科醫生會從電腦掃描影像中分析，例如上述腎石需要用能量較大的衝擊波來碎石，有機會影響附近組織，倒不如直接用輸尿管鏡取石。江先生最終接受輸尿管鏡取石手術。

多飲水是
最好的預防腎
結石方法。

被細菌感染，就需要即時處理，要放支架放尿，否則細菌可以走到全身，嚴重的會引致併發症或有性命危險。如跌入輸尿管的腎石長時間沒處理，有機會令腎臟產生水腫，長期會令腎功能衰竭。」



多運動，改善新陳代謝及多飲水，可以減少出現腎石機會。

