

# 腎結石

1. 攝取大量液體，如果身體沒有飲水的限制，每天宜喝 2,000 ~ 3,000 C.C，平均分配在一天中。天氣炎熱流汗較多時及發燒、腹瀉、運動後水份要多攝取，平時不要憋尿。
2. 控制鈣的攝取量，避免攝入過多的鈣質，但並非禁止。
3. 胃藥常含有高量的鈣，若罹患腎結石，則服用胃藥時應選擇含鈣量較少的品牌。
4. 勿吃過多富含草酸鹽的食物，包括豆類、甜菜、芹菜、巧克力、葡萄、青椒、香菜、菠菜、草莓及茶。
5. 服用鎂及維他命 B 6，可減少 90% 的復發率。
6. 吃富含維他命 A 的食物，可維持尿道內膜健康，也有助於避免結石復發，這類食物包括：胡蘿蔔、綠花椰菜、洋香瓜、南瓜、牛肝，但高劑量的維他命 A 有毒，服用前最好請教醫生。
7. 減少蛋白質的攝取量，包括肉類、乾酪、魚和雞。
8. 減少鹽分的攝取，少吃各種高鹽分的食物。
9. 限制維他命 C 的用量，特別是草酸鈣的結石患者。
10. 勿服用過多維他命 D。
11. 若曾為痛風患者，之後又感到任何強烈疼痛或尿液帶血，請盡速就醫。
12. 痛風患者應瞭解本身結石的類型。最常見的是草酸鈣結石，約佔 75 %；有 10 ~ 20 % 為磷酸性結石，主要是因為細菌感染所引起的結石；有 5% 為純粹尿酸性結石，為尿酸太高所致。

