

小石头，大危机！

本文作者：管杨波 专业审稿：马利民



孙晓莉：通大附院主任医师，教授，硕导

擅长：泌尿男科等疾病的诊断和治疗，尤其精通于机器人腹腔镜、输尿管硬软镜、经皮肾镜及男科等手术。

门诊时间：周一（东院区）

结石的主要成分			
钙结石		非钙结石	
结石类型	晶体成分	结石类型	晶体成分
草酸钙类	一水草酸钙	感染石	六水磷酸铵镁
	二水草酸钙		尿酸类
	三水草酸钙	二水尿酸	
磷酸钙类	羟基磷灰石	尿酸氢铵	一水尿酸钠
	碳酸磷灰石	胱氨酸	L-胱氨酸
	磷酸三钙		其他
	磷酸八钙	药物类结石	
	无定形磷酸钙		
	二水磷酸氢钙		

肾结石，几乎所有的人都听说过，而且知道肾结石发生的时候会有剧烈的疼痛，但对此并不会过分的担心，认为它不过是一种普通得不能再普通的病，实在不行碎个石不就好了吗？

其实，很多尿路结石病人在碎石后确实有不错的效果，能达到很高的清石率。但是，据统计，尿路结石术后5年结石复发率达到30%，很多结石病人因此成了泌尿外科的“常客”，有一部病人甚至还要经历再次微创手术，甚至有可能影响肾功能。

导致这一现状的原因是结石病人普遍存在重视治疗，而不重视预防。泌尿外科主任、主任医师马利民教授，副主任医师管杨波今天就来为大家科普一下泌尿结石的预防，不同类型的结石应该采取有针对性的预防措施。

含钙结石的预防：

多饮水，推荐每日饮水量在2.5L~3L。

避免过多饮用咖啡因、红茶、葡萄汁、苹果汁和可口可乐。推荐多喝橙汁、酸果汁和柠檬水。

合理补钙，可以多食用乳制品、豆腐、鱼类等食品，但不推荐饮食以外的补钙。



扫码读千篇科普文章