

限制草酸摄入,少吃菠菜、甘蓝、杏仁、花生、菠萝、大黄等富含草酸的食物。

饮食清淡为宜,应低脂、低钠、低糖饮食;多吃蔬菜水果,少吃蛋白质;增加粗粮和纤维素,少吃高嘌呤饮食,如动物内脏、海鲜等。

复发性草酸钙结石患者,避免摄入大剂量的维生素 C。

尿酸结石的预防:

多饮水;

少吃富含嘌呤的食物,如海鲜、浓汤、动物内脏等;

多食用新鲜蔬菜水果,多吃富含枸橼酸的柑橘类水果;

限制酒精的摄入。

胱氨酸结石的预防:

多饮水;

限制高蛋白食,由于胱氨酸的前体物质是蛋氨酸,故应严格限制食用高蛋白食物,例如肉、蛋、鱼、奶制品, <0.8/kg 体重 / 日;少食花生及面制食品;

首选低蛋白食物,如谷类(大米)蔬菜、水果;

限盐,严格限食氯化钠 <5g/ 日。

尿路结石临床治疗的目的是最大限度地去掉结石、控制尿路感染和保护肾功能。

①三个月一次复检,关注术后结石排除情况,尿常规 /B 超检查 / 多层 CT 尿路成像 / 同位素肾功能评估。

②根据结石成分,定期复检计划,关注代谢情况,含钙结石半年复检一次,尿酸结石三个月复检一次;代谢异常者,定期用药以改善代谢;代谢正常者,可不用药物。