

根據統計，台灣地區的腎結石盛行率約為8%至10%之間。這意味著每10個成年人中就有1人可能會受到腎結石的影響。

腎結石大致可分為四種類型：

一、鈣結石：約70%至80%的腎結石屬於鈣結石，通常由鈣與草酸組成。草酸既可由肝臟產生，也可從飲食中攝取，如菠菜等含草酸較高的蔬菜。高劑量的維生素C補充、胃腸手術以及某些代謝性疾病，都可能使尿液中草酸濃度增加。此外，鈣磷酸鹽結石較常見於患有腎小管性酸中毒等代謝疾病的人群，部分治療偏頭痛和高血壓的藥物也可能引起此類結石。

二、尿酸結石：高蛋白飲食或痛風患者容易形成尿酸結石，部分遺傳因素亦可能提高發生率。

三、鹿角結石：(Struvite stones) 此類結石通常由尿道感染後形成，增長速度快且易達到較大尺寸，有時可能在症狀不明顯的情況下迅速發展。

四、胱氨酸結石：這類結石較為罕見，通常與一種遺傳性疾病——胱氨酸尿症有關，該病使腎臟過度排出某種胺基酸，從而導致結石形成。

對於已經形成腎結石的人群來說，預防再次發生至關重要。事實上，如果不採取措施，約有50%的患者在十年內會再次形成腎結石。

六大關鍵飲食：

(1)每天喝足夠的水—保持水分充足，能稀釋尿中礦物質，避免結晶生成。建議隨身攜帶水瓶，養成隨時補充水分的習慣。

(2)多吃蔬菜水果—草酸雖可能促成結石，但避免攝取草酸並非預防的唯一方法。菠菜、莧菜、空心菜、花生、紅豆、黑芝麻等含草酸較多，仍可適量食用。坊間傳言「菠菜配豆腐會導致腎結石」，其實是錯誤的迷思。草酸和鈣在腸道結合後，會隨糞便排出，不會進入腎臟形成結石。因此，菠菜和豆腐可以一起吃，不用過度擔心。

(3)少吃紅肉，選擇白肉或植物性蛋白—豬肉、牛肉、羊肉等紅肉吃太多，會增加尿酸和鈣質排出，提升腎結石風險。可以改吃魚肉、雞肉，或以豆腐、黃豆製品等植物性蛋白代替。

(4)減少鹽分攝取—過多的鹽分會促使鈣質排出，增加腎結石風險。每天鹽分攝取量應少於2,300毫克，避免加工食品、醃製品和高鈉調味料，如泡麵、臘肉、醬油等。

(5)適量攝取鈣質—鈣質攝取不足反而會促使草酸在腸道吸收後，進入腎臟形成結石。因此，建議從天然食物攝取鈣質，如豆腐、乳製品、小魚乾等。不建議隨意補充鈣片，若有需要應諮詢醫師。

(6)多吃柑橘類水果—柑橘類水果富含檸檬酸，可幫助減少腎結石形成。日常可用檸檬水取代手搖飲料，或在料理中多使用檸檬調味。

總結來說，腎結石雖然常見，但透過飲食調整、適量水分攝取、注意泌尿道健康，以及必要時輔助藥物治療，能大大降低再次發生的風險，不僅有助於改善腎臟健康，更能提升整體生活品質。

