肾结石可以分为：草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石、磷酸镁胺结石、胱氨酸结石,但大多数肾结石可混合两种或两种以上的成份.

**草酸钙结石**

　　最为常见，占肾结石的80%以上，在酸性或中性尿中形成，发病多为青壮年，以男性多见。常呈黄褐或石铜色，表面平滑（单水草酸钙）、粗糙（双水草酸钙），男性发病为多见，多有家庭史，在x线片上清晰可见。尿沉渣内常有草酸钙结晶。宜低钙及低草酸饮食。少食牛奶及乳制品、[豆制品](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E8%B1%86%E5%88%B6%E5%93%81)、肉类、动物[内脏](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E5%86%85%E8%84%8F)（如肝、心脏、肾、肠等），还有巧克力、浓茶、芝麻酱、蛋黄、香菇、[菠菜](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E8%8F%A0%E8%8F%9C)、虾皮、萝卜、芹菜、土豆等。食物中[纤维素](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E7%BA%A4%E7%BB%B4%E7%B4%A0)可减少尿钙的形成，如麦麸食品中的麦麸面包、米糠也有同样作用，对复发性高钙尿结石有效，[维生素B1](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0B1)、[维生素B6](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0B6)缺乏使尿草酸增多，应增加富含此类维生素的食物，如谷物、干果、硬果等。

**磷酸钙结石**

　　占结石的6%-9%，在碱性尿中形成，也以男性青壮年多发。结石为白色，表面粗糙，常呈鹿角状，质地较硬。常在碱性尿中形成。以青壮年男性为多见，多有家庭史，在x线片上清晰可见。磷酸钙结石的饮食同草酸钙结石相同。在低磷食物中，宜少食肉类、鱼类及骨头汤。

**尿酸结石**

　　占结石的6%，在酸性尿中形成，当尿PH值大于6.7时结石溶解，以男性多见。表面光滑，常呈鹿角形，色黄或棕褐色，质地较硬，在x线片上模糊不清或不能出现。以男性多见，尤以[痛风](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E7%97%9B%E9%A3%8E)病人更常见，通常有家庭史。尿沉渣内可见[尿酸](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E5%B0%BF%E9%85%B8)结晶。[天然虾青素](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E5%A4%A9%E7%84%B6%E8%99%BE%E9%9D%92%E7%B4%A0)是一种强抗氧化剂，它可以阻止核算氧化分解，防止[尿酸结石](http://baike.soso.com/ShowTitle.e?sp=S%E5%B0%BF%E9%85%B8%E7%BB%93%E7%9F%B3)。

**磷酸镁胺结石**

　　占结石的10%，在碱性尿中形成，尿PH值小于7.2时结石溶解，以女性多见。结石色黄或污灰色，呈树枝状或鹿角状，质地较软。以女性为多见，尿路感染的病人较多，不能透过x线。尿沉渣内可见磷酸铵镁结晶。应限制蛋白质的摄入量，每日蛋白质的总摄入量应在48～80克（0.8～1.0克/公斤/日）之间。一般带叶的蔬菜每市斤约含10克蛋白质、瘦肉类每50克约含蛋白质10克、谷类每市斤含蛋白质35～60克。要增加新鲜蔬菜和水果的食量。蔬菜和水果含维生素B1及维生素C，它们在体内最后代谢产物是碱性的，尿酸在碱性尿内易于溶解，故有利于治疗。

**胱氨酸结石**

　　少见，约占结石的1%-2%，在酸性尿中形成，尿PH值大于7.0时结石溶解。

**肾结石的危害在于“堵塞”**

“肾结石本身并不可怕，危险的是它造成堵塞，就会带来一系列并发症。”暨南大学附属第一医院泌尿外科副主任、主任医师卓育敏解释说，尿液是经肾脏分泌，再经输尿管到膀胱排出，在这个输尿管通道中有三个狭窄处，由于结石向下移动，在通道的狭窄处就容易卡住。而且越往下越窄，所以结石多数在第一关即肾脏和输尿管连接处就很难通过，也有少数结石随尿液流到输尿管和膀胱才发生堵塞

通道全部堵塞时，肾脏会马上停止分泌尿液。若是部分堵塞，肾脏仍可分泌一些尿液出去，但不可避免会出现尿潴留。肾里尿越积越多，就是所谓的“肾积水”。因为肾脏不能排出毒素，肾积水就可能引起尿毒症。而且肾积水又能引起严重的感染。结石通常呈“煤渣状”或“桑葚状”，表面不光滑甚至尖利，在卡住的同时也可能发生出血和感染。一侧肾堵塞，另一侧肾要每天代偿，负担加重。这种种问题都会导致肾功能损害，即使治疗也不可逆转。

**肾结石应该如何治疗？**

**一般治疗方法：**

1.对症治疗：解痉、止痛、补液、抗炎、中药治疗。

2.排石治疗：结石直径<1.0厘米，肾功能好，无合并感染，病程短，能活动的患者选用。

3.溶石治疗：服用药物，大量饮水，调节尿液ph值，控制饮食种类等方法。适合于尿酸盐及胱氨酸结石。

4.体外震波碎石术。

5.经皮肾镜取石，碎石术。

6.手术治疗：根据不同病情选用肾盂切开取石术，肾实质切开取石术，肾部份切除术，肾切除术，肾造瘘术和体外肾切开取石术等。

**自我护理要点：**

1.出现恶心呕吐者应及时就诊，按医嘱补液，注意电解质平衡。

2.多饮水，至少每日饮水2000~3000ml，除白天大量饮水外，睡前也需饮水500ml,睡眠中起床排尿后再饮水200ml。

3.增加体育活动，如跳跃等使结石易排出。

4.适当调节饮食，可以预防结石的再生。含钙结石患者应少吃牛奶等含钙高的饮食，草酸盐结石患者应少吃菠菜、马铃薯、豆类和浓茶等。磷酸盐结石患者宜用低磷、低钙饮食，并口服氯化胺使尿液酸化。尿酸盐结石患者应少吃含嘌呤的食物，如动物内脏、肉类及豆类，口服碳酸氢钠使尿液碱化，亦利于尿酸盐结石的溶解。

**肾结石饮食6戒**

**控制蛋白质的摄入量** 蛋白质的主要成分是氨基酸，而氨基酸经过人体肝脏代谢后，可产生大量的氨。过量的氨进入人的血液后，可导致人体尿酸的增高，甚至可引起高尿酸血症。而尿酸的增高是引起肾结石的重要因素。因此，肾结石患者应将每天高蛋白食物的摄入量控制在180克以内。含有高蛋白的食物主要包括**豆制品、鸡肉和鱼肉**等。

**少吃盐** 盐在进入人体后会与大量的游离钙结合，而盐又是通过肾脏来排泄的。如果一个人经常吃高盐饮食，就会导致肾和尿液中的钙浓度升高。因此，肾结石患者一定要将每日的盐摄入量控制在3克以内。

**控制钙的摄入量** 临床研究发现，有90%以上的肾结石是由钙或含钙的物质形成的。因此，肾结石患者应少吃豆制品、牛奶、海带、虾皮和芝麻等富含钙的食物。另外，如果肾结石患者因患有某些疾病而必须补钙时，应在医生的指导下使用钙剂。

**限制维生素C的摄入量** 维生素C进入人体后，可产生大量的草酸。因此，肾结石患者应将每天维生素C的摄入量控制在400毫克以内。

**限制维生素D的摄入量** 维生素D具有促进人体吸收和储存钙的作用。因此，肾结石患者应将每天维生素D的摄入量控制在400单位以内。

**少吃富含草酸的食物** 在肾结石患者中，约有60%患者的肾结石属于草酸钙结石。因此，肾结石患者要少吃富含草酸的食物。此类食物主要包括：豆制品、可可、芹菜、葡萄、青椒、香菜、菠菜、草莓和甘蓝等。

**常喝柠檬汁水可预防肾结石**

《泌尿学学报》刊登一项研究发现，柠檬酸盐不但能绑定尿液中的钙，防止钙沉积形成结石，还能防止更多结石的形成。柠檬酸盐可以有不同方式获取，但在柠檬中含量格外丰富。对药物不耐受的患者来说，饮用柠檬汁最好。

《泌尿学学报》刊登另一项研究建议，每天取120毫升柠檬汁，以柠檬汁比水2:1的比例兑水饮用，效果良好。柠檬汁稀释后味道更好，尿液量也会大大增加。务必牢记：尿液越浓，肾结石危险越大。

**肾结石患者多喝苏打水有益**

肾结石患者一定要注意多喝水、多排尿，保证每天1500～2000毫升的饮水量，尤其多喝一些苏打水，可大大降低结石的发生率，这是因为尿酸过高容易形成尿酸结石，而普通苏打水pH值为7.5～9.0，呈弱碱性，服用后可有效防止体内尿酸过高。

患者可到超市购买苏打水，或在家自制苏打水，即在普通饮用水（纯净水最佳）中加苏打片（每片0.5克，500毫升水中加1～2片即可）。

注意事项：尿酸结石患者，牛羊肉、鹅肉、动物内脏、沙丁鱼等含高嘌呤的食物应少吃，多吃碱性蔬菜和水果，如菠萝、苹果、胡萝卜、大豆等。草酸钙结石患者，应少吃或不吃含草酸较多的食物（如菠菜、番茄、土豆、红茶、巧克力等）和高钙食物，配合适当运动（如蹦跳、跑步等），尽量不要憋尿，最好不喝矿泉水。

**芥菜黄瓜汤**

肾结石是尿石症的一种，多数在夏日形成冬日发病。芥菜黄瓜汤对此有食疗的辅助作用。

　　材料：芥菜500克、黄瓜200克、生姜3片。

　　烹制：芥菜、黄瓜洗净。芥菜切段，黄瓜切片。在镬中加入清水1000毫升（约4碗量）和姜，武火滚沸后，下芥菜、黄瓜至刚熟，下适量食盐和麻油便可。此量可供3~4人用。

**补钙不运动，补出结石来**

广东地区一直是结石的高发区域。原因何在至今还不太清楚，气候、地理、水质可能都是诱因。目前，医学界达成共识的是：出汗多、少喝水可导致尿液浓缩，发生肾结石的几率会高很多。常喝骨头汤特别是刻意补钙也是形成结石的原因之一。“无汤不欢”的老广东要引起警惕。

“正常人吸收没问题，通过饮食摄取钙应该就够了。但有些人又是喝骨头汤，又是吃钙片，补钙补多了，身体利用不了，就会沉积到尿液里，从而形成结石。”卓育敏表示，骨量丢失实际是正常生理过程，随着年龄增长，身体觉得你活动力降低了，不需要那么坚硬的骨头，加上内分泌的改变，所以就会变成骨质疏松。要强健骨骼，保持骨的应力，必须多运动。如果光补钙不锻炼，不但不能强化骨质，还会促进结石生长。有结石的人不爱运动，自我排出结石也会很困难。

**公开祖传治疗肾结石秘方，望有缘得之者珍视之、广行之。**

祖传治疗肾结石秘方：金钱草45克 木通9克 车前子9克 枳实9克天葵子9克 冬葵子9克 茵陈9克 甘草6克 王不留行9克 红花9克。以上药方用5碗水煲药，煲成3碗药水后一次服完，连用3天。

煎中药最好用砂锅、砂壶或搪瓷锅，忌用铁锅。砂锅受热均匀，不会使中药的有效成分起化学变化而降低药效。煎药忌用铁器是因为铁器化学性质不稳定，并能在煎煮过程中与中药所含多种成分发生化学变化，如与鞣质、油脂、生物碱、蒽醌类、香豆素及其他成分都能发生化学反应。铜器煎药可在煎出液中检出微量铜离子,某些药物尚可与铜生成碱式碳酸铜,故不是理想的煎药器具。研究发现铝锅也不是理想的煎煮器具,它不耐强酸、强碱，从PH1～2或PH10的煎液中可检出铝离子。有研究认为人体某些疾病可能与体内铝的含量过高有关。目前家庭煎药多用砂锅,其导热均匀,化学性质稳定,锅周保温性好,水分蒸发量小。缺点是其孔隙和纹理多,易吸附各种药物成分而窜味。也可用陶瓷、白色搪瓷器皿、玻璃器皿等，它们也不会与中药有效成分起化学反应。另外在以陶瓷为煎药器皿的基础上出现了紫砂药壶，采用分体加热。电热装置设计在内胆之外，内胆为紫砂表面光滑，结构紧密，透气性强，便于清洗也不会留下药味，更具有保鲜功能。与砂锅相比，加热更快捷，而且还保留了砂锅的优点，家庭煎药可以采纳使用。

服药期间多喝点水，达到多排尿冲走肾结石的目的哦。

**肾结石的饮食宜忌**

1、 结石患者更也是忌喝啤酒的。  
2、平时可以多吃：黑木耳、玉米须、苜蓿、赤小豆、柠檬、葡萄、猕猴桃、杨桃、维生素B6、胡萝卜、小白菜、黄瓜、杏果、香瓜、南瓜。  
3、忌食用的食物：竹笋，冬笋，苦瓜，荠菜，辣椒，胡椒，酸菜，马铃薯，菠菜，糖，牛奶(临睡前4小时不能喝)，啤酒，巧克力，花生，少食乳制品、豆制品、肉类、动物内脏(如肝、心脏、肾、肠等)，还有巧克力、浓茶、芝麻酱、蛋黄、香菇、虾皮、可可、芹菜、豆类、甜菜、青椒、香菜、草莓、避免酒精、无花果干、羊肉、核果等。

4 多吃黑木耳

专家表示：除此以为，黑木耳对胆结石、膀胱结石、粪石等内源性异物也有比较显著的化解功能。黑木耳所含的发酵和植物碱，具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物催化结石，滑润管道，使结石排出。  
因此在预防和治疗各种异物造成的肠胃不适和病症，不妨常吃黑木耳，尤其是从事理发、开矿、教育、修理等行业的人员更应该常吃黑木耳，黑木耳能够很好的净化体内的杂质。同时，黑木耳还含有多种矿物质，能对各种结石产生强烈的化学反应，剥脱、分化、侵蚀结石，使结石缩小，排出。  
 看黑木耳治疗肾结石的功效了得吧，不单单是这点，对各种结石都是有一定的功效的，因此常吃黑木耳对我们的身体是非常有好处的。

**肾结石患者平时要怎么饮食？**

我们知道，饮食对肾结石的影响较大，很多肾结石患者的病因就是由于平时饮食不当，长期如此便形成大的影响。而对于肾结石患者来说，饮食同样重要，影响也同样大，良好的饮食不仅是预防各种新结石的基础，并且对于结石病情也有一定的辅助治疗效果；相反饮食不当只会导致结石恶化。那么具体肾结石患者平时要怎么饮食？下面深圳友谊医院结石专家来介绍。  
1、多饮白开水 多饮水使尿液得到稀释，钙离子和草酸根的浓度就会降低，形成不了草酸钙结石。研究表明，增加50%的尿量，可使肾结石发病率下降86%。 　  
2、合理补钙，尤其饮食上补钙 肾结石患者往往“谈钙色变”，错误地认为肾结石的元凶是钙，其实不然，肾结石患者也需要补钙。 　　  
3、多食黑木耳 黑木耳中富含多种矿物质和微量元素，能对各种结石产生强烈的化学反应，使结石剥脱、分化、溶解，排出体外,80岁老教授重获健康，感恩中国结石病防治中心。 　　  
4、加食米糠，可以防止结石发生。 　　  
5、吃富含维生素A的食物 ，维生素A是维持尿道内膜健康所必要的物质，它也有助于阻碍结石复发。一天需摄取5000单位(Iu)的维生素A。一杯胡萝卜便能提供10055 Iu的维生素A。其他富含维生素A的食物尚有绿花椰菜、杏果、香瓜、南瓜、牛肝。

**肾结石患者不能吃的7类食物**

1能增加尿中钙与尿酸含量的食物，如干豆类、内脏、酵母和胚芽类。

2减少尿量的食物，太咸的食物如腌制食物等。

3能损害肾功能的食物也不宜食用。

4动物内脏含有大量的嘌呤类，代谢后可以产生大量的尿酸，不宜长久大量食用。

5大豆类等高蛋白食物蛋白含量过高，也可代谢后增加尿中尿酸的排出量，不宜长期食用。

6菠菜等　食用后也可使得尿中尿酸含量增多，也应少吃。

7木通等　可作为药茶使用的药物也不可长期使用，以防止肾功能受损。

肾结石不能吃油腻、辛辣、刺激的食品和发物，如肉类、动物内脏、辣椒、韭菜、公鸡、红茶、酒、咖啡、香菜、香椿菜、黄鱼、带鱼、冬笋、南瓜以及油炸熏烤的食品。

肾结石不能吃牛奶、羊奶等高钙食品，以及多盐食品和维生素D含量高的食物。

肾结石不能吃菠菜、竹笋、西红柿、苋菜、红茶、可可等。

肾结石不能吃动物内脏、肥肉、猪脑、鸡、带鱼、黄鱼、虾、可可、咖啡等。菜蔬中含瞟吟较多的如花生、栗子、菠菜、菜花、香菇等也应该忌食或尽量少食，同时忌食高蛋白饮食，以减少尿酸的产生

肾结石不能吃蛋黄、虾皮、豆腐、芝麻酱以及含钙高而碱价高的青菜和水果等。

肾结石不能吃高蛋白食品。各种类型的肾结石患者都应忌饮酒及忌食高脂肪类食物和发物；

**肾结石手术后注意事项。**

(1)出院后可以恢复往常的生活方式。头几天可以散散步，并且逐渐增加时间，然而不要累着。所以，散步时间最好分散开，一天分几次进行。运动可使施行手术的那个肾出来的尿回流，这有助于消除炎症。专家指出：如果个人感觉良好，可作保健体操，但要免做使腹壁压肌紧张的动作，如仰卧高抬腿或仰卧起坐等。

(2)为避免手术刀痕处形成疵，术后4-5个月内不宜举超过3-4公斤重的东西。特别要防止受凉。因为受凉可能引起做过手术的肾脏炎症突发。术后一年内，甚至于夏季也不要急于去池塘游泳。以后，经医生允许，水温不低于22-24度时方可游泳。

(3)肾结石切除后的治疗过程中，极其重要的是要防止微生物引起肾孟肾炎，所以必须进行消炎治疗。这种治疗时间可能长达几年，千万不要着急，而且要充满信心。此外，大约每月要定期化验一次小便。有时还需要进行尿的细菌培养检查。

(4)饮食对于防治再患肾结石具有重要的意义。首先不要限制喝水。每昼夜饮水量，其中包括喝汤，吃果子羹、甜煮水果不得少于1.5升。除了心脏病和高血压患者以外，最好饮用2升。应多喝些淡茶、果汁等利尿的饮料。肾结石切除后大量喝水可以清洗尿道的脓液、细菌、盐和砂粒。

(5)第一次肾结石切除手术以后，食物应该多样化，但要禁忌辛辣菜看和调味品，尤其是不要吃醋、洋姜、芥末以及醋演和熏制食品。有的妇女在肾结石切除后怀孕了，这更要特别注意预防患肾盂肾炎。青岛中大泌尿医院专家指出：在多数情况下，肾孟、肾炎不易被察觉，有时表现症状为短时间发烧，发冷、尿浑浊。遇到这种情况，切不可掉以轻心，而应马上去医院检查。

(6)如果再次出现肾结石的趋向，就需要化验分析切除的结石的化学成分，然后规定禁忌哪些食物。例如，为了防止形成尿酸盐，应该少吃肉食，其中包括肉汤。少吃一些炖肉和鱼制品;不要吃肝、腰子和脑子；应以奶和植物性食物为主。

(7)肾结石手术后，补钙要特别慎重。钙摄入增多，从尿中排出钙增加，而高钙尿增加了肾结石的危险性。草酸等摄入量高，容易与钙结合形成结石。所以肾结石手术后的注意事项中，要特别注意补钙的问题。

应注意多饮水多运动，饮水、运动同时捶打尿路部位，对结石的排出有很大帮助。一般来说，肾结石的形成原因与饮水量有很大的关系，术后，专家建议患者也要多补充水分，这样有利于肾结石的排石，以及预防肾结石的复发。

饮食对于预防肾结石的复发具有重要的意义。应多喝些淡茶、果汁等利尿的饮料。肾结石手术后大量喝水可以清洗尿道的脓液、细菌、盐和砂粒。另外要注意少吃高糖，高脂肪等的物质，是肾结石手术后注意事项的关键。

肾结石手术后不宜在临睡前喝牛奶。对肾结石患者或已治愈者来说，由于牛奶中含钙较多，肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后2～3小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，故易形成结石。

1、少吃盐：如果你有钙结石，应该减少盐分的摄取。你应将每日的盐分摄取量减至2-3g.   
　　2、维生素切勿服用过多：过量的维生素D可能导致身体各部堆积钙质。维生素D的每日摄取量最好勿超过RDA所定的400IU.   
　　3、富含草酸盐的食物少吃：由于大约60%的结石属于草酸钙结石。因此，应限量摄取富含草酸的食物，例如豆类、甜菜、芹菜、巧克力、葡萄、青椒、香菜、菠菜、草莓及甘蓝菜科的蔬菜。也避免酒精、咖啡因、茶、巧克力、无花果干、羊肉、核果、青椒、红茶、罂粟子等。