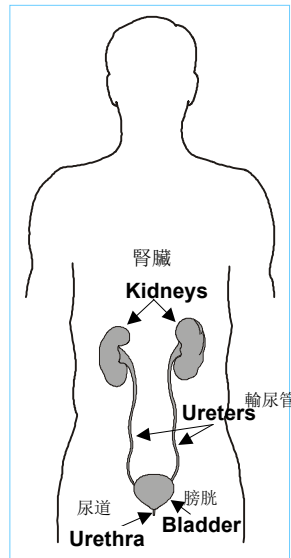


急救服務 Emergency Services

腎結石 (腎絞痛) Kidney Stones (Renal Colic)

甚麼是腎結石?

礦物質和鹽粘聚一起，並在尿道中結晶，形成腎結石。結石可以沙粒一般小或彈珠一般大。有的光滑，但絕大多數粗糙不均。結石會滯留在您的腎臟裡或在您排尿時排出體外。絕大多數結石可以正常排出體外，無須去看醫生。



引發腎結石最常見原因是喝水不足，導致您尿液較為濃稠。礦物質和鹽會因此粘聚一起並形成結晶。

患腎結石，有些人並無疼痛感，而另一些人則感覺到劇烈疼痛。造成疼痛的原因包括結石大小、結石在腎臟和膀胱之間的移動，或結石被卡在腎臟與膀胱之間的某個部位。

如果發生以下情況，請去最近的急診室就診：

- 您感覺背部或體側劇烈疼痛且持續不停，甚至服用止痛藥也無效。
- 您感覺非常惡心難受，以致無法喝水或吞服藥物。
- 您感覺發冷，發燒超過攝氏 38.5°C 度（華氏 101.3°F 度）。
- 您的尿液味臭或色濁。
- 您上廁所（小便）時感到刺痛、炙熱、或疼痛。
- 您無法尿盡，清空膀胱。

切記

如果我們在醫院給您開了麻醉性止痛藥（如嗎啡）和/或者我們給您開了購買麻醉鎮痛劑（如含可待因的泰諾）的處方，您切不可服藥後的十二小時內開車或者操作機器。

腎結石 (腎絞痛) – 續 Kidney Stones (Renal Colic) - continued

如何在家自我護理

請遵照醫囑按時服用止痛藥。

請在兩 (2) 天內約見您的家庭醫生。我們可能要求您也去看腎病專科醫生。

如果結石過大，無法自行排出，或是被卡在排出途中，您可能需要更多的治療。

請每天喝八到十杯水。要做到這點，建議您醒著的時候每小時喝一杯水。

預防腎結石的方法

每天喝六到八杯水。

保持運動。整天不活動或長坐不起，患腎結石更常見。

患上某些類型的腎結石：

- 您可能不准吃某些食物。
- 您可能需要服用某些藥物來防止結石的形成。

術語註釋

腎臟 (Kidneys, 音似“凱-尼”kid-nee) - 這些豆狀器官收納血液廢物和形成尿液。

輸尿管 (Ureters, 音似“尤-艾-特斯”yer-et-ters) - 這兩根小管道將尿液從腎臟傳輸到膀胱。

膀胱 (Bladder, 音似“布賴-德”blah-der) - 空囊器官，收集和儲存尿液直至尿液排出體外。

尿道 (Urethra, 音似“尤-伊-斯拉”yer-ee-thra) - 一根短小管道，將尿液從膀胱輸出體外。

尿液 (Urine, 音似“尤-因”yer-in) - 腎臟生成的廢液，通常稱“小便”。

排尿 (Urinate, 音似“尤-因-耐特”yer-in-ate) - 把尿液排出體外的行為，通常稱“上廁所”或“去尿尿”。

更多資訊，可諮詢：

- 您的家庭醫生
- 您的藥劑師
- 請撥打 HealthLinkBC - 8-1-1 電話 (聾啞人士專線 7-1-1)或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca

獲准改編自省衛生廳《腎結石——回家療養》(2010年7月)