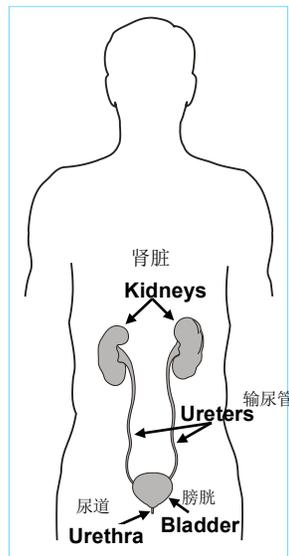


急救服务 Emergency Services

## 肾结石 (肾绞痛) Kidney Stones (Renal Colic)

### 什么是肾结石?

矿物质和盐粘聚一起，并在尿道中结晶，形成肾结石。结石可以沙粒一般小或弹珠一般大。有的光滑，但绝大多数粗糙不均。结石会滞留在您的肾脏里或在您排尿时排出体外。绝大多数结石可以正常排出体外，无须去看医生。



引发肾结石最常见原因是喝水不足，导致您尿液较为浓稠。矿物质和盐会因此粘聚一起并形成结晶。

患肾结石，有些人并无疼痛感，而另一些人则感觉到剧烈疼痛。造成疼痛的原因包括结石大小、结石在肾脏和膀胱之间的移动，或结石被卡在肾脏与膀胱之间的某个部位。

如果发生以下情况，请去最近的急诊室就诊：

- 您感觉背部或体侧剧烈疼痛且持续不停，甚至服用止痛药也无效。
- 您感觉非常恶心难受，以致无法喝水或吞服药物。
- 您感觉发冷，发烧超过摄氏 38.5°C 度（华氏 101.3°F 度）。
- 您的尿液味臭或色浊。
- 您上厕所（小便）时感到刺痛、炙热、或疼痛。
- 您无法尿尽，清空膀胱。

### 切记

如果我们在医院给您开了麻醉性止痛药（如吗啡）和/或者我们给您开了购买麻醉镇痛剂（如含可待因的泰诺）的处方，您切不可服药后的十二小时内开车或者操作机器。

## 肾结石 (肾绞痛) - 续 Kidney Stones (Renal Colic) - continued

### 如何在家自我护理

请遵照医嘱按时服用止痛药。

请在两（2）天内约见您的家庭医生。我们可能要求您也去看肾病专科医生。

如果结石过大无法自行排出，或是被卡在排出途中，您可能需要更多的治疗。

请每天喝八到十杯水。要做到这点，建议您醒着的时候每小时喝一杯水。

### 预防肾结石的方法

每天喝六到八杯水。

保持运动。整天不活动或长坐不起，患肾结石更常见。

患上某些类型的肾结石：

- 您可能不准吃某些食物。
- 您可能需要服用某些药物用以防止结石的形成

### 术语注释

肾脏 (Kidneys, 音似“凯-尼”kid-nee) - 这些豆状器官收纳血液废物和形成尿液。

输尿管 (Ureters, 音似“尤-艾-特斯”yer-et-ters) - 这两根小管道将尿液从肾脏传输到膀胱。

膀胱 (Bladder, 音似“布赖-德”blah-der) - 空囊器官，收集和储存尿液直至尿液排出体外。

尿道 (Urethra, 音似“尤-伊-斯拉”yer-ee-thra) - 一根短小管道，将尿液从膀胱输出体外。

尿液 (Urine, 音似“尤-因”yer-in) - 肾脏生成的废液，通常称“小便”。

排尿 (Urinate, 音似“尤-因-耐特”yer-in-ate)  
- 把尿液排出体外的行为，通常称“上厕所”或“去尿尿”。

### 更多资讯，可咨询：

- 您的家庭医生
- 您的药剂师
- 请拨打 HealthLinkBC - 8-1-1 电话 (聋哑人士专线 7-1-1) 或上网浏览 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

获准改编自省卫生厅《肾结石——回家疗养》(2010年7月)