

石头记（一）

——水落石出肾不伤

肾结石的发病率高，我国的发病率更是高达 5-10%，对肾脏的损害极大，而且具有并发症多、易复发等特点。尽管微创医学的发展使得它的治疗已不再是多困难的事，可是我们能否做些什么防患于未然呢？那就是——正确的喝水。

每天喝牛奶容易导致肾结石吗？

有人说牛奶中含钙量高，而肾结石的主要成分就是草酸钙，所以这个牛奶不能喝。事实真是这样吗？要回答这个问题得了解钙对肾结石预防的利弊了。当饮食中的钙低于 800mg/天，尿中排泄的钙下降了，但是草酸量却大大提升



了，因此钙结石的发生反而增加了，随之而来的还有骨质疏松等不良后果。因此：盲目限钙不可取，饮用牛奶好处多。

矿泉水是硬水啊，能不能喝？

其实矿泉水的饮用有内冲洗和稀释尿液的作用，弱碱性的水还能碱化尿液，某种程度上能抑制结石的生成，而且矿泉水中的镁离子对于预防结石是有帮助的。这下知道喝什么好了吧：白开水是最安全实惠的，牛奶和矿泉水会导致肾结石的说法不科学，但一些草酸含量比较高的如红茶、咖啡什么的，应避免或者减少饮用。

喝多少水够？

传统概念上每天要喝 8 杯水，这个是不是结石预防的金标准呢？这个还得让咱的



身体来做裁判。人体水的来源主要是食物、饮水和内代谢，排出是经呼吸、皮肤、消化系统和泌尿系统四个方面。通常情况下要溶解机体排泄的盐类和矿物质而不引起过饱和，24 小时的尿量大约要 2000ml，本着出入平衡的原则呢，每日饮水量应至少 2000ml，也就是 8 杯水了，可是一旦出汗、腹泻或者高温环境中工作等消耗增加时，饮水量还要相应的增加，以保证我们的尿量足够。

小贴士 怎么才知道尿量达标了呢？

一个小窍门——观察小便颜色。

如果尿液是几乎看不出来的淡黄色时，说明尿量是合适的，也就是说 8 杯水不是标准，也不是绝对，我们的目标是尿液颜色几不见，量出为入是关键。

怎么喝最科学？

接下来，我们就来看看这么多大水，怎么喝最科学呢？

很多人口渴了才喝水，事实证明这是不利的。因为研究表明：口渴时说明人体的缺水量已经达到体重的 2%了，这当然对结石预防不利。预防肾结石我们提倡定时足量的饮水，因为这样才能维持较好的内冲洗作用，防止高

浓度的盐类和矿物质聚积，而且也能避免一次饮用大量的水增加其他脏器的负担。

通过了解了喝什么好，喝多少才够，怎么喝最有效，我们看到了吧：生活中的小习惯也藏着疾病预防的大学问呢，希望大家从现在开始，做到肾结石预防的第一步：科学增加液体的摄入，有效的预防肾结石。

