

萬芳醫院提醒民眾炎炎夏日多喝水，以免泌尿道結石找上身



炎炎夏日許多人喜歡來杯冰涼啤酒消暑一下，同時再配幾樣小菜或大口吃肉，簡直 HIGH 翻天。但是這樣的吃法，千萬要小心泌尿道結石找上身，萬芳醫院泌尿科主治醫師石宏仁提醒民眾過度喝酒加上肉類，容易誘發泌尿道結石，有結石病史的病人須謹慎飲食。

夏天是泌尿道結石的好發季節，主要原因是大量流汗同時水分又攝取不足，石宏仁醫生提醒民眾須多喝水，且每日排尿量要達到一天 2,000c.c.才可有效預防；而今年 7 月「2018 世界盃足球賽」開踢，民眾總免不了喝幾杯助興，但啤酒含有草酸、普林，經由代謝會形成尿酸，如果再配上肉類或海鮮等高蛋白質食物，就更容易形成尿酸結石。【右圖：萬芳醫院泌尿科石宏仁醫師】【下左圖：酒精確實會利尿，但同時又含有高濃度草酸，攝取過多的草酸，碰到體內的鈣會結合成草酸鈣結石】



網路盛傳喝啤酒利尿可有效排出結石，石宏仁醫師提醒這屬於「似是而非」的觀念，因為酒精確實會利尿，可幫助結石排出，但同時酒精又含有高濃度草酸，如果長期將啤酒代水喝，將攝取過多的草酸，碰到體內的鈣時會結合成草酸鈣結石，反而導致情況更嚴重。

石醫師表示，由於輸尿管大小為 0.5cm，若結石小於 0.5cm，只要多喝水及排尿即可將碎石排出；但結石若大於 0.5cm 且阻塞明顯，將導致腎水腫，造成疼痛不已，則要以體外震波碎石或由經尿道輸尿管內視鏡取石術治療，建議民眾還是勿貪杯，酌量飲用。（文/萬芳醫院）