

肾是怎么一步步长出结石的

啊！疼疼疼！肾结石又犯了！

肾结石，一个让人感受10级疼痛的疾病……

肾结石的疼痛被称为“医学四大疼痛之一”，疼痛程度号称“仅次于顺产分娩”。

这种疼痛通常突然出现，呈剧烈紧缩感，像是有把电钻头反复拉扯腰部。

患者会因疼痛而身体蜷曲、大汗淋漓。

有时还会伴随尿频、尿急等各种排尿问题。

严重时还会引起肾衰竭。

那么，好好的肾，是怎么一步步长出结石的……

肾是人体产生尿液的器官。我们吃进去的食物里的水分以及喝下去的水，经过消化系统的吸收后会进入血液，然后随着血液循环在全身流动。

这些水一些会变成汗、眼泪……被排出去，还有些会带着身体代谢而来的“废物”来到肾。

刚开始时，一切都顺利。这些代谢“废物”会在肾这里再次过滤，过滤之后的营养部分也会再次被吸收。

再次残余下的“废物”则会形成尿，最后经过尿道排出去。

然而突然有一天，残余的“废物”排出体外的效率降低，它们在肾里堆积起来，长时间积累下，结石就形成了……

为什么我们的肾，渐渐就排不出“废物”了呢？

接着往下看

在尿液形成过程中

而当这些颗粒物体积大到无法随尿液排出体外时，则会滞留在肾小管里面，进而沉积阻塞集合管。

结晶滞留

此时，肾小管的开口被堵住，尿液被迫淤积在体内。晶体和尿液中的血浆蛋白、脂质等各种有机基质结合，结石便形成了。

脂质

血浆蛋白

结石形成

微小的结石和肾结晶可以通过尿流冲刷排出体外。

直径较大的结石难以在尿液的冲刷下移动，也无法通过狭窄的输尿管。

输尿管被堵住后，作为尿液的唯一流出通道，上方的尿液因结石梗阻无法排出，因而会导致尿液淤积在肾盂内。淤积的尿液会滋生细菌，造成泌尿道感染。

此时，输尿管会再次接收到肾盂内尿液压力的信号，发出“哼！”

加强收缩，试图努力排出结石，一挤一堵，那种撕扯样的疼痛就来了……

不仅如此，长期梗阻可能会导致肾单位萎缩，肾功能下降，严重时会引起肾衰竭。

5个习惯，“养”出肾结石！

1. 盐分摄入的增加
2. 饮水量减少
3. 浓茶摄入增多
4. 高嘌呤饮食摄入过多
5. 高蛋白、高糖饮食摄入过多

预防肾结石，可以这样“吃”和“做”！

1. 每日多饮水（2000mL左右），尽量少喝可乐、果汁等含糖较高的饮料。
2. 调整饮食习惯，多吃一点水果蔬菜，保持饮食清淡，减少钠盐摄入。
3. 养成运动习惯，适当锻炼、坚持锻炼，控制好体重。
4. 减少磺胺类药物摄入，不要过量摄入维生素C。

肾结石很痛苦，相信经历过的人，这辈子都不想再经历第二次了。所以，大家记得多喝水、多运动，远离肾结石烦恼。

来源：科普中国 微信公众号 作者：许永之 钟艳平