撰文：曾莉嘉｜攝影：張文智｜設計：章可儀

「痛」是身體自我保護的警號，目的是要我們盡快查出病根來治療。但有時痛楚並不明顯，易被忽略。五十八歲的李女士，腹部偶然陰陰痛，但她並未意識到患病，情況持續大半年，在一次突發性痛楚提醒下，她才見醫生，結果發現腎發炎指數接近爆錶！

頑石作梗 陰陰作痛

今年三月，五十八歲的李女士正與朋友攻打四方城之際，右下腹傳來陣陣陰陰痛，周身不舒服，但那種不適又說不出所以然。想回家休息，又不能丟下老友們，她撐着支持到晚上十點，終於忍受不了，即使處於贏錢順勢，也被迫離場回家休息。

以為睡一覺就沒事的她，漸漸被腰間陣陣的「陰痛」感叫醒，終要請家人送院。X光檢查發現，她右邊腎臟有鈣化硬物影像，估計是「腎結石」。她記起去年底亦遇上同樣狀況，當時還有輕微發燒，亦見發冷，可惜X光照並無發現，以為是腸胃炎，如今想起來應該是腎石作怪！

「這次檢查才發現真兇是腎石，幸好當時醫生指腎石未有造成阻塞，給我注射止痛針及給服消炎藥，之後我就未再痛過。」李女士向記者說。但當她以為腎結石問題已解決後，沒料到仍有下文……

石匿腎臟 掃描現形

輾轉到今年七月，正在理髮的李女士，腰間又發出熟悉的陰陰痛，電光石火間腦海閃過前兩次的經歷，她很擔心腎結石又作怪，於是催促髮型師趕快剪完，連頭髮也不用清洗便趕回家休息。捱至晚上十一時，她終因疼痛難當急急去見醫生。

病情已惡化的李女士，立即由泌尿專科醫生黃偉生跟進，同時為更準確了解腎結石位置及體積，隨即安排進行電腦斷層掃描（CT Scan）及驗血、驗小便。結果確定她右邊腎臟內匿藏一粒一厘米大小的腎結石，而且尿液白血球指數已高達一萬二千。

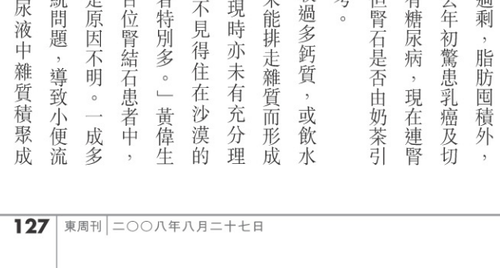
「照情況看來，早於李女士第一次見痛時，腎石已存在，但可能體積過細，或密度過低，又或X光照射角度問題，因而未能看到。」黃醫生解釋，電腦斷層掃描則十分準確，即使只有一毫米，或密度低至X光未能揪出的腎結石，它亦有辦法令石無所遁形。

廢物積聚 奶茶惹禍

黃醫生解釋，腎臟負責過濾血液中雜質，製造尿液來排走廢物，萬一過程中遭遇某些原因，令尿液中的礦物質結晶積聚腎內，逐漸會形成「腎結石（Kidney stone）」，男女病患比例為三比一，年齡則多為三十至四十歲人士。

「媽媽亦有腎石，好可能大家飲食習慣相近，我們最愛茶餐廳奶茶。」李女士笑說，自細媽媽常教「食補好過醫補」，所以從小就被養大胃口。加上有五位哥哥，老一輩人總認為要食肉才夠氣夠力，所以每餐總是「多肉少菜」。如此廿、三十年累積下來，「食肉獸」李女士，除了熱量過剩，脂肪囤積外，疾病亦頻生。去年初驚患乳癌及切除後，又發現有糖尿病，現在連腎臟亦告出事。但腎石是否由奶茶引起，就無從稽考。

「飲食吸收過多鈣質，或飲水過少，導致腎未能排走雜質而形成結石等學說，現時亦未有充分理據，而且我們不見得住在沙漠的人，腎結石患者特別多。」黃偉生醫生解釋，一百位腎結石患者中，其實七成患者是原因不明。一成多是本身泌尿系統問題，導致小便流通不暢順，令尿液中雜質積聚成



◀「贏麻雀的興奮亦難敵腎結石的陰陰痛。」李女士說。

▲李女士每日早餐必歎雙蛋、火腿、煙肉再配奶茶，她其後懷疑生腎石與多飲奶茶有關。

▼黃偉生醫生稱，患腎結石原因好可能與基因體質有關，所以不少患者有家族遺傳。

石。剩下一成多的包括多種疾病，例如副甲狀腺問題，加速鈣質排走於尿液中。

堵塞脹痛 積菌發炎

腎結石多長於腎盂間，體積不論大小，只要沒有跌下造成堵塞，是可以沒有症狀，所以七成病患可以說沒有病徵，但不代表不會影響腎功能。

黃醫生繼續解釋，六、七成腎結石生長十分緩慢，影響不大。最怕是佔兩成會變大的腎結石，因過重而跌離腎盂，有可能堵塞輸尿管口。剩下一成的腎結石，是會急速增長，梗塞於腎盂內，損害腎功能，此情況較少有。

不過，跌下的腎結石未必一定會造成堵塞，黃醫生解釋，兩毫米以下的多數可以隨尿液排走，四毫米的有八成機會排走，八毫米的就只有五成以下機會。

未能排走的腎結石，有機會堵塞輸尿管，當腎臟感到堵塞時，就會自行多製造尿液來沖走堵塞物，如是者病患就會感陣陣脹痛感。隨輸尿管蠕動而刮傷管道，亦造成灼痛，甚至屙血尿。即使沒有排尿痛楚等病徵，腎結石亦會誘發炎症，當小便滯留再加上有細菌肆虐，腎臟就會脹大發炎，病患會發燒發冷，嚴重的會休克。

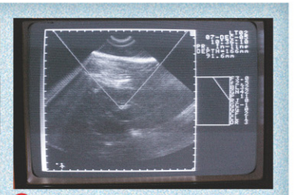
「七成的腎結石發生於一邊腎臟，三成則兩邊同時發生。」黃醫生說。

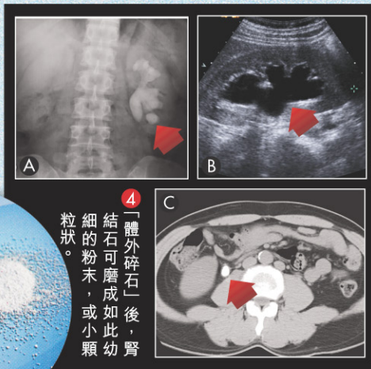
體外碎石 穿刺取石

腎結石是否需要治療，就要看石的大小及造成的病徵而定。

黃醫生指出，通常五毫米以上的腎結石，會利用體外碎石來打碎；三毫米的九成半可以小便排走，所以只需觀察；四毫米則屬灰色地帶，如果已經跌下又有痛楚的，病人可以考慮體外碎石治療，否則亦可觀察。

2 醫護人員在手術室外監控病人情況，操作儀器及瞄準腎石位置。


3 在超聲波圖像中找出腎結石位置，利用三角瞄準，然後發出能量將石擊碎。



A）X光片中可見腎臟中的「鹿角石」。
B）超聲波檢查發現腎盂腫脹（箭嘴示）。
C）電腦斷層掃描，能准確至一毫米腎結石都能捕捉。
D）內窺鏡下的腎結石（黃色位置）真模樣。

4 「體外碎石」後，腎結石可磨成如此幼細的粉末，或小顆粒狀。

「體外碎石是利用電子原理產生能量，瞄準結石然後擊碎，再由小便排走，一厘米以下的碎石成功率高達95%。」黃醫生說。

如果結石密度較堅硬或體積過大，亦可以利用「經皮腎臟切石術及腎臟碎石術（PCNL）」來取石。黃醫生說，病患需全身麻醉，然後於背部腎位置處開一厘米創口，放入約八毫米闊的導管直達腎臟內的結石位置，利用儀器直接磨碎結石，然後直接吸走即可，成功率十分高。

嚴重發炎 發燒發冷

「七月份，我都凍到要蓋被，那種冷是由心發出……本來安排急診後兩日才入院做手術，但怕遲一步會休克，翌日我就再入院接受治療。」李女士說。

原來李女士的腎結石約一厘米大，已跌下腎盂，雖未有堵塞輸尿管出口，但已造成嚴重發炎情況，身體更高燒達104度，同時發冷顫抖。黃醫生說，一般治療發炎的腎結石，需要插入幼細的管道於腎盂中，抽出滯留的尿液，但李女士情況較為特別，本來已造成堵塞的腎結石，竟然自行跌回腎臟內，所以不用插管放尿，但發炎嚴重，所以最急切是消炎。

幸好，住院四日，李女士經過靜脈注射消炎抗生素後，高燒已全退，白血球量亦降回正常指數，看來發炎情況已解決。接下來，李女士就是等待九月一日的「體外碎石手術」。

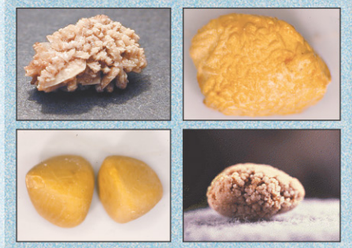
「我都知飲食早就有問題，去年發現乳癌後，已經改為清淡飲食。不過我好樂觀，即使生癌，我都是去完旅行才做手術，腎石問題，最多早餐杯奶茶少放糖。」雖然飲食與腎石關係暫時未十分確定，但李女士肯更正她無肉不歡，少菜多肉，多糖高鹽重口味飲食習慣，對身體健康始終也算是好事。東

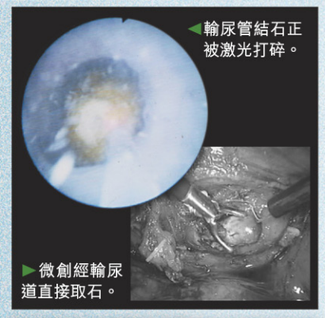
▲不少食物都含豐富礦物質，對身體健康有莫大益處，不應怕患腎結石而放棄。

腎石種類

黃偉生醫生解釋，腎結石是由多種不同礦物質混合組成，以佔比例多的為名，常見的有以下數種：

1. 草酸鈣石：七成病患屬於此石，由草酸及鈣質組成；
2. 磷酸鈣石：患者泌尿系統有細菌及炎症，因細菌會吸收尿液中營養，在新陳代謝下令尿液由酸轉變為鹼性，令磷質沉積成石，呈鹿角狀，故又稱為鹿角石；
3. 尿酸結石：又尿酸積聚而成，多為淚滴形狀。


▲各種不同形態及形狀的草酸鈣石。



▲如果腎結石過多，過硬或過大則可從背部開一微創口，直達腎內來打磨結石。

腎防積石

雖然暫時醫學界還未有研究證實，飲食與腎石有直接關係，但如果保持健康飲食或生活習慣，絕對有助腎臟代謝廢物機能，所以大家不妨從飲食□手，來減輕腎結石發生機會：

1. 多飲水，能稀釋尿液及加快排尿；
2. 保持低糖低鹽飲食習慣；
3. 別過量進食富含草酸食物，如菠菜、茶、咖啡；
4. 適量運動，有助排走尿液中微細結石；
5. 避免患上尿道炎，因細菌會令尿液由酸變鹼，易造成沉積。

下期預告：近視回歸？

「唔鍾意帶眼鏡，所以做lasik，但點知兩年後突然眼矇矇。」二十三歲的波仔說。

以為「近視回歸」，當年lasik失敗的他，惟有再往視力中心檢查配眼鏡，誰知視力問題原來是角膜異常引致……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至medicfile@singtaonewscorp.com