

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一~週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一~週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2014/04/17

泌尿科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

【前言】

本人從事泌尿科工作已經二十幾年，近幾年用電腦做文章，將工作中累積之經驗、感觸、心得及趣事以七言詩句寫成衛教口訣，使得以朗朗上口，在趣味中加深對泌尿科的認識。

裡面的每一句幾乎都有一段故事，或甚至是時常發生的事。而文句中尚有一些待琢磨的地方，希望大家不吝指教。一九九五年版的泌尿科衛教七言詩並沒有註解說明，讀者看了會一知半解，在一九九九年底，增修版除了略事修改外，並加完整說明，希望讀者能充分瞭解。

九九乘法是大家耳熟能詳的口訣，熟記九九乘法，加減乘除的算術就無往不利。同理，熟記衛教口訣能讓我們深入了解疾病原理及治療方向。由於連貫性押韻不易，而敘述道理重於整篇押韻，所以本文以七言對句為基本關連架構，上下句則不一定相關，對於內容有不明瞭之處，本人歡迎讀友前來切磋。

半夜急診喊腰痛 結石發作鑽地洞
颱風過境了無痕 領教厲害知嚴重
陰狠殺手無癢痛 不知尿毒命來送
感染休克敗血症 病入膏肓誰敢碰
買車保養知定期 結石治好卻逃離
近鄉情怯又躊躇 腎石再生鹿角族
結石預防終生事 每年返診紀念日
結石診斷照電光 白色恐怖心慌慌
白色恐怖結石相 黑道動氣腎膿瘍

腰酸背痛孫槌背 結石槌背痛流淚
多喝開水量量尿 三千西西不可少
結石就像高利貸 不知不覺一身債
趁小三萬輕鬆還 鹿角大石上百萬
及早發現早治療 輕易碎石免挨刀
結石不大又不小 體外震波效果好
保齡球瓶對目標 一次出擊可全倒
石頭較大分期了 雙J導管不可少
結石太大經皮碎 小小代價最可貴

一分傷口萬分好 腎臟鏡下石難逃
屢管好壞成敗包 打洞技巧有高招
尿管結石在下段 滿分成功尿管鏡
水電雷射超音波 氣動碎石江山定
隧道九彎十八拐 技巧行進勿硬拼
海空無功陸軍攻 一刀解決救條命
萬物之靈兩隻腳 創造文明雙手巧
回歸自然學動物 姿勢引流石落出
床上運動傳佳音 結石震落得以清

【說明】

很多人對尿路結石的印象是家人或本人的突然發作之急性腎絞痛而來。其原因通常都是在姿勢的突然改變，使腎結石掉下來卡在輸尿管，引起急性阻塞而劇痛。所以有很多病人是半夜發作，疼痛難忍而喊腰痛來掛急診。

急性腰痛由於變化多端，尿路結石的引起的腰痛與閃到腰、肌腱炎及各種急性腹痛如闌尾炎容易混淆，所以在此以鑽地洞這個特徵來強調病人通常是坐立不安想以亂動來舒緩疼痛，雖然無效，但病人還是以亂動試圖轉移注意力以減低對腰痛的感覺。

會有此坐立不安的絞痛還有腸阻塞或急性腸炎的急性腹痛，但疼痛的部位與書尿管結石的痛點不同。除此之外，其餘的腰腹痛病人通常是不願移動身體的。

大多數的尿路結石病人都有血尿，而且X光片上可以看到一個很小的結石或根本看不出石頭，所以多數病人在痛個一兩天或三五天的折騰數日後，就沒事了。來得快也去得快，就像颱風過境一樣躲過災難，並沒有造成後遺症。

但這種腰痛其實是一種警告，領教了它的厲害就要知道它可能帶來的嚴重後果。不能以為後來暫時沒事、沒痛，就掉以輕心。因為它可能再來，下次也許不再以腰痛來通知你的。會以腰部絞痛當作一種嚴重警告來通知的還是有良心的石頭。

也有不少結石是在病人不痛不癢毫無知覺的情況下產生並經年累月而成長，等到尿毒症時才被發現有兩側性尿路結石，這是最陰險的石頭。也有一些人毫不知情或是明知有石頭卻不理它，而突發尿路感染併發敗血症及休克，在醫療糾紛頻傳的今日，醫師是不太願意去碰這麼嚴重的病人，只有自求多福了。

一般人買了汽車都知道要定期到保養廠保養，但對於腎結石治好了之後，卻逃之夭夭，不再返診，或採取駝鳥政策不願再面對問題，有時想返院複診卻又躊躇不前。拖拖拉拉幾年下來，再回首已長出鹿角石。

所以我常強調尿路結石的預防是終生大事之一，最好自我訂定一個每年紀念日，以便每年返診做檢查，發現問題可以及早治療。

結石的診斷以照X光為主，超音波檢查為輔。一般外行的病人看到X光片子上的黑色塊狀物都會害怕，其實那只是大腸內的空氣，是正常的。

反而是在泌尿系統路線上白色塊狀物才是恐怖的結石。在腎臟區看到白色的東西通常是結石的影像，但看到黑色斑點就要懷疑是不是有嚴重發炎而有產氣性細菌的出現，那是膿瘍的形成，會很快進入敗血症而休克死亡，不能延誤治療。

一般人腰痠背痛都喜歡叫孫子來搥背，那是很舒服的。但結石引起的腰痛，如果搥背可能會痛得受不了。

大多數的結石以食物控制效果不佳，且長期下來會造成營養失衡。所以預防結石最好的口號是多喝開水量量尿，而每天要喝多少水才算標準是看排尿量來決定的。所以要測量的是每天的小便量不可少於三千西西。當然喝下去的水份必然是要遠遠超過三千西西了。

很多人即使知道有了結石，但因為不太重視或心存僥倖的逃避心理，就讓它拖下去了。殊不知腎結石真如高利貸一樣，幾年下來，會因利滾利而長出大結石來。因為以體外震波治療較小型的腎結石，一次的費用目前約須三萬元，而大型又堅硬的鹿角石耗費百萬是極可能的事。

所以我們呼籲要及早發現且及早治療，可以用碎石術輕易解決而免除開刀的痛苦。石頭大小固然通常不須碎石治療，而大小不一的結石，使用體外震波碎石術可以得到最好的效果，就像打保齡球一樣，對準球瓶目標，一次的出擊就可全倒。

至於較大的結石就要以分期付款的方式分幾個回合來了結它。而分期碎石的個案，放置雙J導管是不能免除的，否則會有安全上的疑慮。

對於太大或太硬的結石有另一個更好的選擇，使用經皮碎石術，也就是在腰部打個約一公分的小洞直通腎臟內部的一個適當位置，形成一個經皮腎瘻管。有了此瘻管，內視鏡碎石器就可以長驅直入，進行碎石。所以這是小小代價但成果輝煌的治療方式。這種手術要做得順利，關鍵所在就是瘻管位置的好壞而決定成敗的，而打洞的技巧現在已有一套很好的方法可依循。

輸尿管結石如果石頭是卡在下半段的，使用輸尿管鏡來治療，其成功率幾乎是百分之百或滿分的。輸尿管鏡就好比是海軍，可以開著砲艇戰艦沿著河川深入敵陣，而在近距離砲彈攻擊，其命中率及有效擊碎的比率自然是最高的。

而輸尿管鏡使用之碎石武器過去有水電波、雷射波、超音波，效果只能說尚可。而最近引用的氣動式碎石器是效果最好的，可以達到無堅不摧的地步。此外輸尿管鏡還可以用網籃套住一些夠小的石頭，直接抓出來，當做戰利品。在多數情況下，輸尿管鏡也可以直搗黃龍，進攻到腎盂或腎盞。

而行進的過程好像在九彎十八拐的隧道中一步一腳印的前進。依靠的是技巧與小心，在遭逢難關而無法更向前邁進時，也不能勉強，以免造成傷害。如果以軍事行動來比喻結石的治療，使用體外震波碎石術就很類似空軍或飛彈的攻擊，輸尿管鏡碎石術類似海軍攻擊，經皮碎石術可比喻成空降部隊的突擊行動。

在極少數的病人，如果海空軍的進攻都無效時，而病人結石情況又很緊急時，只有訴諸類似陸軍的方式，以開刀一途解決問題來救條命了。

最後講到姿勢引流的原理，萬物之靈只靠兩隻腳就可以行走，空出靈巧的雙手可以創造文明。但就是因為身軀的站立違反了大自然動物腎臟輸尿管的方位結構，而使人類變成腎結石的高危險族群。要預防結石還要回歸自然，學習動物平俯的姿勢，這就是姿勢引流讓小石頭還沒長大就掉落出來。

有些使用體外震波碎石術的男病人，還覺查到石頭平時不易排出，但在行房時的床上運動激烈上下震盪之後傳出佳音，結石震落得以從尿道排出。所以我建議好發結石的病人，睡覺時有想到就採取俯臥或輪流左右側臥的姿勢，能做多少算多少，應該可以減少再發的機率。

➤ 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。