

当连接肾脏与尿道附近部位的输尿管某段形成结石时，造成尿路受阻，即发生肾绞痛。结石的成分可能是钙、尿酸等。

结石有时会引起感染，尤其在它们已存在很久或体积很大的情况下。

肾绞痛会引起剧烈疼痛，通常始发于腰背部，并放射至腹股沟或生殖器区域。

疼痛不会因休息而缓解，发作时常伴有恶心、呕吐等症状，且虽然一直有尿意，但尿量很少。有时会出现血尿。

建议：

- 使用电热毯或泡个热水澡。
- 服用医生开具的止痛药。
- 疼痛持续期间不要过量饮水。
- 疼痛减轻时，每天至少饮水2.5升（8至12杯）。可以喝茶和果汁。

您的医生会对您的肾绞痛进行复查或将您转诊至泌尿科医生；但如果发生以下情况，请在复查前就医：

- 发烧。
- 呕吐造成您无法服药。



- 疼痛感未减轻。
- 尿量极少。
- 尿血量增加。
- 您怀孕了。

如果结石过大、无法随尿液排出，泌尿科医生会告知您其他处理方式（碎石术、手术等）。

如何避免结石的形成？

- 经常大量饮水，尤其在炎热或出汗的情况下。
- 饮食：适量摄入食盐、肉类、可可、咖啡、咖啡因、可乐饮料和茶。避免饮酒（尤其啤酒）。避免摄入过量卡路里。避免滥用泻药。适度锻炼身体。
- 用以预防绞痛复发的特定饮食效果非常有限。只有在绞痛经常复发时，才需根据个人情况对饮食设计进行评估：
 - 钙结石：减少富含草酸盐食物（某些蔬菜、坚果、沙丁鱼等）的摄入，适量摄入富含钙的食物（牛奶及奶制品）。增加（富含柠檬酸盐的）柑橘类水果和猕猴桃的摄入。避免过量摄入肉类、鱼类和蛋类。
 - 尿酸结石：尤其避免饮酒。
 - 胱氨酸结石：限制鱼类摄入。