



健康人生

在中醫的學說中，疾病跟節氣有着密切的關係。尿道結石，包括腎石及輸尿管石的併發症也很可能跟天氣息息相關。因為飲食及生活習慣的差異，在亞熱帶及熱帶地區患上尿道結石的機會的確比起歐美地區更加常見。在香港，比起冬天，似乎炎熱的天氣令尿道結石的併發症較容易發生。

養成良好飲食習慣

預防尿道結石形成

上尿道的結石絕大部分在腎臟形成，所以又稱為腎石。早期腎石在腎臟形成的時候未必會引起太多的症狀，但當腎石向下移動到輸尿管的時候，就有機會導致急性阻塞，繼而引起劇痛，這又稱腎絞痛。有經歷過腎絞痛的病人曾經說過，那個痛楚跟生小孩的十級痛楚十份相似，不論程度、一下一下抽痛的頻率都像極生小孩的陣痛。痛楚是因為突如其來的阻塞，令小便不能順利由腎臟排出，導致腎臟內的壓力過高，產生痛楚。當身體想將石頭排出，輸尿管的肌肉層會有一下一下的蠕動，但是這個動作只會令痛楚加劇。如果阻塞的程度太嚴重，阻塞又來得太急的時候，甚至會導致腎盂或輸尿管撕裂，小便滲出泌尿系統以外的地方，刺激到附近組織，引起劇痛。

腎結石形成的原因

結石在輸尿管不但會引起阻塞，還有機會引起感染，因為不流通的小便會讓細菌滋生，可能導致急性細菌性腎炎。這亦能夠解釋為什麼在輸尿管石頭得到適當處理後，腎臟還會有一段短時間的痛楚及不適。

即使石頭在腎臟裏沒有產生症狀，也不一定代表沒有併發症。石頭表面不平滑，接觸面多，會附着細菌。就算沒有產生大程度感染導致的發燒及痛楚，亦都會引起一定程度的身體反應，不知不覺地破壞腎組織，影響腎臟的功能。

身體製造尿液是為了排走多餘的

水分、電解質、新陳代謝物，及身體各種毒素。在正常的情況底下，這些電解質、礦物質及代謝物都溶於水。但當濃度太高或尿液太少的時後，就有機會超出小便可承載的容量，形成沉澱物。就像在熱茶當中加入太多的砂糖，不能完全溶掉一樣。

常見腎石的成分包括鈣、草酸、尿酸及磷酸。正因為這些不同的成分，所以每個人、每一顆石頭都有着不同的密度、大小、形態及形成的位置。

患上尿道結石的風險因素

不良的生活習慣、遺傳因素及不同的身體疾病都會增加患上尿道結石的風險。

沒有補充足夠的水分、飲用過量的茶或咖啡、進食過量的鹽、糖、硬殼果仁及動物蛋白質等生活習慣都有機會增加患上尿道結石的風險。茶、咖啡及硬殼果仁經腸道吸收後，會增加尿液中草酸的成分；動物蛋白質被吸收後會增加尿液中尿酸的成分；而過量的鹽、糖會增加尿液中排出的鈣質。在身體沒有充足水分的情況下，尿液就會變濃，使草酸、鈣及尿酸的成分沉澱，最後會沉積成腎結石。

如果父母或兄弟姊妹曾經患過尿道結石，也會增加患上尿道結石的機會。部分原因包括遺傳因素，亦可能

因為家人之間類似的生活習慣及飲食習慣引起。

若然腎結石的情況嚴重、或患上腎結石的年紀比較輕，一般都建議進一步檢查，以排除增加腎結石風險的系統性疾病。這些系統性疾病當中比較常見的包括副甲狀腺功能異常，甲狀腺功能異常，尿酸高、代謝綜合症及腎小管性酸中毒。這些疾病會加速腎結石的形成，可能導致在治療後短時間內再有結石產生。

尿道結石的治療方法

若然保守治療觀察不是一個合適的選項，只有在少數的情況下，例如純尿酸結石，可以透過藥物改變小便的酸鹼度以溶解腎石。否則大部分的情況下，都需要透過介入程序來治療尿道結石。

治療尿道結石的介入程序包括體外衝擊波碎石術、內窺鏡碎石術及經皮腎穿刺取石術。

體外衝擊波碎石術是透過衝擊波，將力量經皮膚傳遞到腎石或輸尿管石，擊碎石頭，將其變成碎片或粉

末，增加自然排出的機會。這個方法一般適合體積較小，密度較低的腎石或近端輸尿管結石。這個程序的好處是並不需要將儀器放入身體內，但石頭擊碎後仍然需要透過尿道排出，有機會引起痛楚。

內窺鏡碎石術是透過又細又長的內窺鏡，經過尿道、膀胱、直達輸尿管或腎臟內，將石頭直接用激光粉碎。現代的內窺鏡已經發展得越來越細，視像亦越來越清晰，激光的能量也越來越有效能夠在較短的時間內粉碎石頭。這些發展都擴闊內窺鏡碎石術能被應用的範圍。不僅是輸尿管石，就連體積較大的腎石亦可利用內窺鏡進行治療。

腎穿刺取石術就是用來處理體積較大、密度較高的腎石，例如鹿角結石。這個方法需要從皮膚做出一條通道，接駁腎臟的內部。內窺鏡會透過這個通道進入腎臟，將腎石擊碎及拿出來。這個方法能夠非常有效地處理又硬又大的腎結石，但正因為要做出一條通道，會增加術中及術後的流血風險。

預防尿道結石的方法

大家都知道「預防勝於治療」，但是偏偏大部分人都要到接受治療後，才會認真考慮預防的方法。在證實患上尿道結石後，即使接受過治療，仍有高達50%的病人可能在餘生

的時間內腎石復發。所以在不改變生活習慣的情況下，需要再接受腎石治療的機會甚高。

第一個非常有效、直接、而且不需昂貴費用的方法，就是時刻保持足夠的喝水量。個別的身體情況當然有不同，但一般患過腎結石的病人，每一天的喝水量可能要保持兩公升以上，才能有效避免腎石復發。尿液的顏色其實可以反映當時身體水分足夠與否。正常的尿液可以是透明或微黃色。如果尿液太黃，甚至啡褐色，或出現雜質，就顯示身體水分嚴重不足，可能導致新陳代謝物的沉澱，容易形成腎石。

第二個經常被人忽略的方法，就是要有均衡的飲食及保持足夠的鈣質攝入。避免偏重攝取過量果仁或莓類水果，另外可以從奶類製品或新鮮的豆腐中攝取足夠的鈣質。鈣質能夠在腸道內與草酸結合，成為不能被吸收的結合物，減少過量草酸的吸收，繼而減小小便中草酸的含量。

另外小便當中的檸檬酸可以減低腎石的形成。一個很好的小秘訣，就是在飲用的水中加入檸檬汁，既可以讓水帶有味道，吸引自己增加喝水的分量，同時亦可以預防腎結石的形成。

小小的腎石實在不容忽視。現今的科技大大減低治療腎石相關的副作用，所以能讓更多的病人較早接受治療。當然比起治療更加重要的，就是從生活習慣做起，養成良好的飲食習慣，預防腎石的形成。



簡焯文

泌尿外科專科醫生

12款有助降低壞膽固醇水平的天然飲料

膽固醇是一種存在於血液中的蠟狀物質。然而，低密度脂蛋白膽固醇（俗稱壞膽固醇，英文簡稱為LDL-C）水平高會導致心臟病。

下列的12種有助於降低壞膽固醇水平的飲料，可以用簡單而又美味的方法來改善心臟健康。

燕麥奶

燕麥奶是植物性的乳製品，具有降低膽固醇的特性。還富含β-葡聚糖，這種可溶性膳食纖維與腸道中的膽固醇結合，可以防止其被吸收到血液中。

紅葡萄酒

紅葡萄酒含有大量的白藜蘆醇，這種成分可以降低低密度脂蛋白膽固醇，增加高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）。然而過量飲酒會抵銷這些好處，並導致其他健康隱患。

石榴汁

石榴汁富含多酚，特別是安石榴苷，它可以降低低密度脂蛋白膽固醇和減少動脈斑塊的堆積。飲用石榴汁可以通過增加血流量和降低血壓來改善心臟健康。

番茄汁

番茄汁富含番茄紅素，這種強效的抗氧化劑具有降低膽固醇的效果。番茄紅素可以降低低密度脂蛋白膽固醇的水平，通過增強血管的靈活性來改善心血管健康。

豆漿

豆漿富含異黃酮，這種化合物能降低低密度脂蛋白膽固醇水平，改善心臟的整體健康。異黃酮這種植物化合物能在人體內模仿雌激素的作用，有助於降低膽固醇水平和改善動脈功能。

蔓越莓汁

蔓越莓汁是抗擊高膽固醇的強效武器。這種果汁富含抗氧化劑，尤其是原花青素，這種多酚類化合物可以降低低密度脂蛋白膽固醇水平。

甜菜根汁

這種飲料富含硝酸鹽，它能降低低密度脂蛋白膽固醇水平，並通過增強血管功能來改善心血管健康。硝酸鹽有助於增加血流量和降低血壓，從而有益於心臟的整體健康。

黑巧克力飲料

用高品質的可可製成的黑巧克力飲料富含黃酮類化合物，特別是表兒茶素，這種化合物能降低低密度脂蛋白膽固醇水平，改善心血管健康。

橙汁

橙汁不僅僅是維生素C的來源，它還富含橙皮苷，這是一種能降低膽固醇的類黃酮。橙皮苷可以降低低密度脂蛋白膽固醇水平，並通過增強血管功能來改善心血管健康。

薑茶

薑酮醇和薑烯酚是生薑的生物活性成分，它們具有抗炎和氧化的特性。在升高高密度脂蛋白膽固醇的同時，這些物質有助於降低低密度脂蛋白膽固醇水平和甘油三酯。

中新社

綠茶

綠茶有助於防止LDL顆粒的氧化，這一過程會造成動脈粥樣硬化的形成。此外，綠茶還能提高代謝功能和促進脂肪流失。

紅茶

紅茶含有的茶黃素是一種在發酵過程中形成的抗氧化劑，它可以有效地降低低密度脂蛋白膽固醇水平。紅茶還富含黃酮類化合物，這種化合物能減少炎症和改善血管功能。

做個健康「鐵娘子」

香港紅十字會在今年5月27日起，調高女士的捐血要求，血紅素水平由每分升11.5克至16.5克調整至每分升12.0克至16.5克，男士則維持不變。此項修訂除了令香港捐血標準更接近國際水平，亦藉此希望能夠提高公眾「補充鐵質」的意識。在香港，缺乏鐵質的問題十分普遍且容易被忽視，特別是女士，每約六位女士便有一位缺乏鐵質。其主要原因是女性經期出血導致的鐵質流失，當中亦有部分是因為月經流量過多而導致貧血。另外，繁忙的都市生活模式例如進食過急、食無定時，或者進食時飲奶茶、咖啡等含咖啡因的飲品，都會影響鐵質的吸收。

▼紅肉類有助於日常鐵質的補充。



女性如患有月經過多或貧血，病徵未必明顯。正常的月經流血的日子約持續5至8天，而每24至38天為一次月經週期。如果月經流血的日子超過8天、月經次數過於頻密（兩次經期的第一天相隔少於24天），或者每次月經約流失80ml以上的血液，醫學上則定義為經血過多。但是，女性月經的流量難以準確量度，女士們很難知道何謂是「分量正常」的月經。一般來說，如果經血有大量血塊或血崩式的流量，或者月經過長、過於頻密，甚至出現頭暈、容易疲倦、氣促、面色蒼白等貧血病徵，女士們便應警覺及盡早求醫。

月經過多的原因

月經過多的原因有很多，包括荷爾蒙失調（在青春期中及更年期會比較常見）、子宮肌瘤、子宮內膜癌、子宮腺肌症、內分泌系統問題、生活壓力等。月經過多亦可能是有惡性疾病，例如子宮頸及子宮內膜的病變或癌症。比較罕見的原因包括子宮結構異常、凝血功能疾

病等。婦產科醫生在診斷的過程會為病人做婦科檢查，例如盆腔超聲波，目的是檢查子宮有否肌瘤、腺肌症，量度子宮內膜的厚度、檢查有否瘻肉、卵巢及輸卵管有否囊腫或腫瘤等。如患者出現貧血病徵，則需要抽血檢驗血紅素水平。另外，婦產科醫生亦有可能為患者進行子宮頸抹片檢查，或抽取子宮內膜組織檢查，以排查子宮頸或子宮內膜病變。在某些情況下，婦產科醫生會建議患者進行宮腔鏡檢查（或稱子宮內窺鏡）。宮腔鏡檢查是針對子宮內膜及準確度更高的檢查方法，醫生透過使用細長及帶有光源的內窺鏡，經陰道、子宮頸進入子宮的內腔，從而進行觀察及抽取組織化驗。如果檢查同時發現子宮內膜癌，可即時進行癌肉切除。

月經過多的治療方案

月經過多的治療方案包括處方口服藥物，例如止血藥、荷爾蒙藥（荷爾蒙藥包括黃體酮或避孕

藥）。荷爾蒙藥另外也有針劑注射的方法，或放置含有荷爾蒙藥的藥性子宮環。如果月經過多的情況嚴重，或患有子宮肌瘤，患者便有可能需要進行子宮肌瘤切除術。宮腔的疾病如子宮內膜癌肉、生長在內腔的子宮肌瘤，則可透過宮腔鏡進行手術。某些患有子宮肌瘤或子宮腺肌症的女士如臨牀條件合適，也可接受無創聚焦超聲波消融術。而患有嚴重子宮腺肌症，或者不幸患上惡性疾病例如子宮頸及子宮內膜癌變或癌症，便需進行全子宮切除術。

倘若出現貧血，醫生會處方口服鐵劑（俗稱補血藥），嚴重貧血的女士有可能需要接受鐵劑注射或輸血。

日常鐵質的補充

除了以上「補血」的方法，患有貧血或月經過多的女士更加需要注意日常鐵質的補充。女士每日的鐵質需求因應年齡而不同，一般行經期的女性每日需要18毫克、更年期女性每日需要10毫克、懷孕期間



陳頌妍

婦產科專科醫生

平均每日需要27毫克。建議平日要多吃紅肉類，例如牛肉、羊肉；肝臟類例如豬肝；魚、海產類例如蜆、蠔；深綠色蔬菜類例如菠菜、枸杞、芥蘭、木耳菜；豆類例如紅腰豆、鷹嘴豆、開心果、腰果等等。對於行經期的女性來說，每天吃四分之一斤蜆（鐵含量約35毫克），或大半碗枸杞（鐵含量約20毫克），或2至3碗的菠菜（鐵含量約18毫克），鐵質攝取便已足夠。

在進食鐵質豐富的食物之餘，更可配搭維他命C豐富的水果例如奇異果、橙、檸檬、西柚，蔬菜例如西蘭花、燈籠椒、番茄、苦瓜等等，幫助身體吸收鐵質。進食時亦可搭配檸檬水，而奶茶、咖啡等含咖啡因的飲品，建議於用餐前後相隔最少1小時飲用，以減低對鐵質吸收的影響。