

緊張、忙碌的生活下，您是否曾因腰酸、腰痛而感到困擾？通常您怎麼處理腰痛的問題？是當成閃到腰，休息幾天就沒事了？或是吃止痛藥減輕痛苦？還是擔心自己年紀輕輕就「敗腎」呢？

中國幾千年來視「腎」為先天之源，認為如果腎有虧虛就會產生腰酸、腰痛、全身虛弱無力等症狀。或許是因為位置和抽象性的傳統概念，一般人不容易清楚，使很多人出現腰酸、腰痛時容易有負面的聯想縈繞心頭——是不是敗腎，該怎麼補？會不會洗腎，從此一輩子離不開洗腎機？

腎臟的確位在腰部，它貼在人體腹腔後壁脊柱的兩側，約位於最後一根肋骨和脊椎相交的區域。其實，腰痛最常見的原因是背部肌肉發炎或扭傷。長期固定姿勢，例如：司機、店員、電子業作業員等；搬運東西或運動不得法，壓力過大，身體常處於緊繃狀態等等，都容易引發腰酸。這類和肌肉有關的腰痛，通常在特定姿勢牽扯到肌肉時，會疼得較厲害。仔細按壓體表會找到一個特別痛的點，也就是所謂的壓痛點。多臥床休息、修正姿勢及揉按壓痛點都可以改善疼痛的症狀。還有一部分的腰痛是源於骨頭或神經的病變，例如：椎間盤脫出壓到神經、退化性關節炎、腫瘤侵犯脊椎骨…等。

至於腰痛會不會由腎臟引起？答案是肯定的。和腎臟有關的疼痛，可以簡單分為下列兩種形式：

一、 腎絞痛

因泌尿道阻塞造成上方泌尿道急性擴張而導致疼痛。其疼痛程度與輸尿管或腎盂的擴張速度成正比，所以腎結石突然阻塞輸尿管時會非常疼痛。據說這種疼痛甚至比生產還痛。相反的，如果是漸進式的阻塞，例如腫瘤長大壓迫輸尿管，即使情況演變到嚴重水腎、腎衰竭，也可能沒有任何症狀。腎絞痛最常見的原因是腎結石通過泌尿道所致，血塊、腫瘤或腎乳頭的壞死組織掉下來，也會造成類似的症狀。

【典型症狀】

通常在一邊腰部約巴掌大的區域產生急性疼痛，疼痛可能延伸至同側的鼠蹊部，二十至三十分鐘內會痛到極點，同時伴有噁心、嘔吐。如果結石恰巧塞在輸尿管與膀胱的交界處，還會有頻尿、小便疼痛等症狀。和肌肉扭傷不一樣的是，沒有特定的姿勢會使疼痛加劇，也沒有任何姿勢可以緩解疼痛，不過只要結石、血塊一排掉，疼痛將隨阻塞的緩解迅速消失。如果是非典型的腎絞痛，需與膽絞痛、盲腸炎、大腸憩室炎、激腸症候群及椎間盤突出等疾病，作進一步鑑別診斷。

【預防與治療】

一旦有腎結石，建議您依照腎臟或泌尿專科醫師指示作治療及追蹤。一般而言，腎結石的處理和它的大小有關。0.5 公分以下的結石可以自行排出，建議每隔三到六個月定期追蹤，以防結石變大，甚而阻塞泌尿道導致腎積水及腎衰竭。0.5 公分到 2 公分的結石，最好以體外震波碎石術來處理。更大的石頭、泌尿道異常、輸尿管末端結石，或震波無法打碎的結石，則可採用輸尿管鏡或經皮取石術取出結石。

根據統計，約有半數的結石病人會有復發的現象，因此如何預防復發當然是很重要的事。簡單的說，我們可以利用飲食的調整，減少結石成份在尿液中濃度，以避免結石成形。一般預防方法如下：

1.每日飲水多於二千 C C、特別在劇烈運動後及發燒時需立刻補充水份。

2.非動物性低蛋白飲食：每天每公斤 0.8~1 公克，避免動物性蛋白造成酸血症並促進鈣的平衡。以 50 公斤的人為例，每日約需 40-50 公克的蛋白。乾飯一碗，含蛋白質 8 公克；豆類製品一份含蛋白質 7 公克：例如豆腐一大塊，素雞四分之三條，豆漿一碗。小心不要因過分控制導致營養不良，詳細的飲食調配可以就近與營養師討論。

3.高鈣：因為鈣可以減少草酸鹽的吸收，但高尿鈣的病患，則必須控制食物中的鈣在每天 1 公克以下。

4.低鹽：每天三公克的低鹽飲食，可減少尿液鈣的濃度。

5.少吃富含草酸鹽的食物如：巧克力、茶、核果類食物及維他命 C，以避免草酸鈣結石。

適當飲食控制可以降低 60% 的五年復發率。如果能拿到結石，到醫院分析出結石成份或配合醫生作血液及尿液檢查，還可以據此做進一步的藥物治療。

二、腎病有關的腰痛

腎臟組織中只有最外面一層包膜才有感覺神經分布。因為一些腎病使腎臟腫脹牽扯到包膜，或包膜周圍發炎，就會感到腰痛。腎臟發炎、腎病症候群、腎細胞腫瘤、腎囊泡都可能使腎臟腫大疼痛，這種疼痛通常是持續性的悶痛而非爆炸式的劇痛，久站或一天終了常有疼痛惡化的現象。因腎盂炎、腎血管梗塞、腎囊泡破裂造成的腎包膜周圍發炎，其腰痛常隨腰部的移動或體表的震動產生強烈劇痛，所以病人常喜歡靜靜躺著不動。出現這類型的腰痛，常須進一步檢查，找出正確的病因。

腰痛是日常生活中很常見的症狀，切忌因此亂服成藥。因為腎臟是許多藥物代謝、排泄的地方，長期服用不明成份的藥物，有可能損害腎臟而不自知。如果您有長期腰痛的困擾，也無需擔憂，即使是腎臟疾病引起的腰痛，只要及早就醫，也可因早期發現而得到適當的治療。

祝福您擁有健康的腎臟與充滿活力的腰部。