

狂喝奶茶積腎石

Ivan 一向嗜好奶茶，每日兩杯到肚才算滿足，如此習慣已維持了十多年。日前，突然致電，投訴腰痛不適，要求預約診所見面。

甫坐下，見 Ivan 苦着臉，按着腰，扁扁嘴道：「可能近期市場緊張，加上坐姿欠佳，導致職業女性常見的腰痛有機可乘，有時會痛到小便頻急艱澀，尿道急迫疼痛，排尿不清，少腹拘急。還累我要撐着腰肢走路，彷彿懷有身孕一樣，影響市容。」

Ivan 一面娓娓道來，我一面四診，結論，非也，不是腰肌勞損，是腎石導致腰痛，腰為腎之外腑，腎臟出事或功能欠佳，便會將訊息傳導到腰肢，這是身體自我保護與提示的機制，亦都好彩有訊息傳遞的效果，迫使你求醫，從而針對性解決身體問題。

Ivan 愕然：「吓！腎石？怎麼會攞個腎石出來？」

我答：「你一向嗜奶茶如命，累勸不改，要知道，茶葉是草酸，奶是鈣，草酸加鈣便是石頭。加上你近日久坐，活動量減少，導致體內循環欠佳，還有少飲水，水分不足使小便不適，所以腎臟造尿與排尿不足，於是無法將鈣、磷等可能形成的結石物質稀釋，以致產生結晶進而形成結石，此種情況中醫責之濕熱蘊積，尿液受其煎熬，日積月累，尿中雜質結為砂石，稱為石淋。此砂石會透過排尿時卡住尿道，於是令你排尿頻急艱澀，有排不清的感覺，尿道急迫疼痛和少腹抽急等。」

高危一族

Ivan 遂問：「有什麼人是高危？」

我答「高危人士」如下：

1. 已婚女性：每因疲勞、情志變化、感受外邪而誘發。
2. 職業司機：因體內水分不足，整天駕駛車輛，不容易上洗手間，加上限制飲水，故令體內的廢物不能排出，堆積變成結石。

3.太陽曝曬的環境下長時間工作的人：因為大量汗液的流失，引致小便量嚴重下降，尿液濃度也因而增高。

4.經常從食物中攝取過量蛋白質：含草酸及維他命 C 等的人。

5.患有原發性副甲狀腺功能過盛：維他命 D 過量、腎小管酸中毒的人士。

Ivan 問：「有什麼症狀？」我答「腎結石的症狀」如下：

1.石淋：尿中時夾砂石，小便頻急艱澀，或排尿時突然中斷，尿道窘迫疼痛，少腹拘急，或腰腹絞痛難忍，尿中帶血，舌紅，苔薄黃，脈弦或帶數。若痛久砂石不去，可伴見面色少華，精神萎頓，少氣乏力，舌淡邊有齒印，脈細而弱或腰腹隱痛，常伴有手足心熱，舌紅少苔，脈細帶數，腰痛，小腹墜脹，疲勞等症。

2.絞痛：可分為鈍痛和絞痛。疼痛常位於腰部和腹部大多為陣發性，也可為持續痛。有的疼痛可能僅表現為腰部痠脹不適，活動或勞動可促使疼痛發作或加重。其一，絞痛呈嚴重刀割樣痛，常放射至下腹部、腹股溝，或股內側，女性則放射至陰唇。此時面色蒼白、出冷汗、脈細而速，甚至血壓下降，呈虛脫狀態，同時伴有噁心、嘔吐、腹脹便秘。其二，絞痛發作時，尿量減少，絞痛緩解，可有多尿現象。

3.血尿：有肉眼血尿或鏡檢血尿，以後者居多，大量肉眼血尿並不多，體力活動後血尿可加重。腎結石患者在疼痛和血尿發作時，尿內混有砂粒或小結石，結石通過尿道時，發生阻塞或刺痛，可引起腎積水，出現上腹部或腰部腫塊。

Ivan 再問：「有什麼方法處理？」我答：「針灸：針刺關元、水道、陽陵泉、復溜、三陰交、太溪、昆侖等穴，留針二十分鐘，佐以艾灸，隔日一次，七次為一療程。這具有補腎氣，解熱毒，瀉五臟之熱，除了強化臟腑功能與加強體循環外，還有助將結石排出體外。」