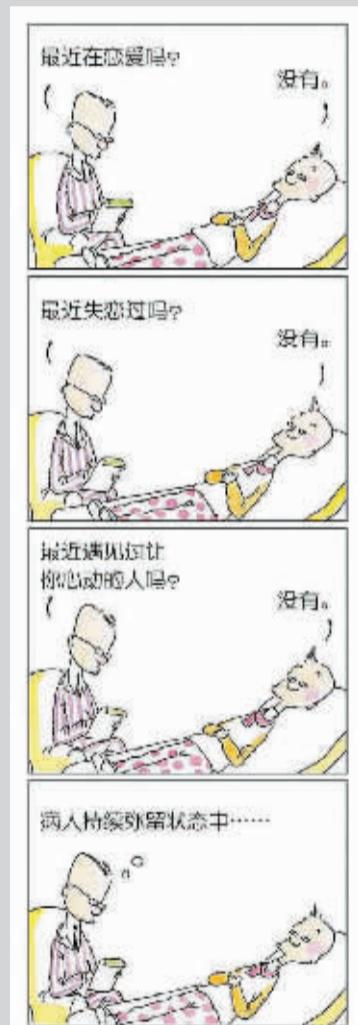




大家都病

○ 朱德庸 著

大家都病 (13)



大家都病 (14)

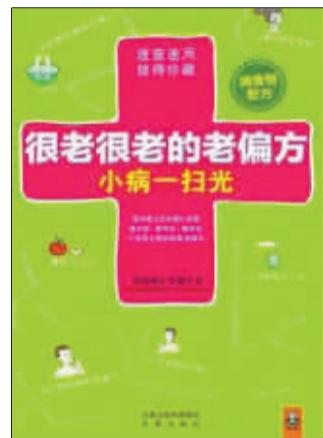
适当补钙，可防肾结石复发

19

症状：肾结石

老偏方：每天吃一粒钙片。

○ 医学博士
朱晓平
著



家乡的一个亲戚得了肾结石，刚做过碎石治疗，他却依然忧心忡忡，因为他有个朋友做过碎石治疗，没过几年又长出了新的结石，他怕自己也会和那个朋友一样，于是打电话来问我如何避免肾结石复发。

我告诉他这是个世界性难题。在21世纪，得了肾结石治疗起来并不困难，但是要预防其复发并彻底根治它不容易。肾结石的男性患者复发率大概为80%，女性则为60%，平均9.5年就会复发。

这一结果让亲戚心灰意冷，他说既然复发率这么高，就得提前存钱，到时候再做手术了。我告诉他不用急，肾结石虽然是世界性难题，预防它复发的方法却还是有的，吃钙片就是一个不错的方法。亲戚说结石就是体内钙元素过多，再吃钙片，岂不是要长更多结石了，还谈什么预防？

这也不怪他疑惑，补钙过量会形成肾结石好像已经是人们的共识，甚至连医生都会叮嘱肾结石患者要少补钙。事实上，补钙可以预防肾结石的发作，缺钙反而会加大肾结石发病率的几率。

美国有两个地区的自来水含钙量不同，有研究机构专门比较这两个地区的肾结石发病率，结果发现，自来水含钙量低的地区肾结石发病率反而较高。另外，研究还发现，经常喝牛奶，吃奶酪和酸奶等钙含量高的食物的人，肾结石的发病率反而比不喜欢吃这类高钙食物的人低将近30%！

为什么补钙反而能预防肾结石呢？因为70%~80%的肾结石都是由草酸钙构成的，磷酸钙也经常能见到，不过磷酸钙一般得和草酸钙结合才能形

成结石。所以，我们要预防肾结石，实际上就是得防草酸钙形成。

草酸，看它的名字就知道肯定与草本植物有关，我们平常吃的食品如菠菜、番茄、土豆等，里面就含有丰富的草酸。草酸钙结石要在肾脏里生成，其关键的因素并不是钙，而是草酸。人体只有在吸收了大量草酸的情况下，才容易出现草酸钙结石，否则体内的钙元素再多，也不会形成肾结石。

所以，人们只要能降低体内的草酸含量，就能预防草酸钙结石，而吃钙片补钙就能达到这个目的。补钙可以把草酸阻挡并排出体外，反之，如果体内缺钙，胃肠道里的草酸就会被大量吸收。

后来，亲戚按我说的每天吃一粒钙片，他的肾结石就不再复发了。他去年专门去医院做了肾脏B超检查，也没有发现异常，他这才确信补钙能预防肾结石发作，心里也放下了块石头。

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688

洛阳网
www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

