

身体里的“疯狂小石头”，你了解吗？

肾结石、痛风石、胰腺结石、牙结石……知道吗，你的身体里可能藏着许多“疯狂小石头”，平日里相安无事，可“小石头”一旦在体内“活动”起来，那可真是令人痛苦不堪。

这些身体里的“小石头”究竟是怎么长出来的？怎么做才能远离它们，拥有健康体魄？

胰腺结石：

在隐秘角落，与酒精关系密切

胰腺结石的“家”非常隐秘，藏在胰腺的管道里。胰腺可以分泌胰岛素和胰高血糖素到血液里，调节人体的血糖，还能分泌消化酶到胃肠道里帮助消化食物。

胰腺每天能分泌 1—2 升的消化液到胃肠道中，能消化脂肪、蛋白质和糖类，是人体最重要的消化液。胰腺之中密布着管道，有一条主管道叫做主胰管，还有许多分支管道，叫作分支胰管，如同长江和它的支流，消化液就是流淌的江水。消化液首先由细胞分泌到小分支中，再汇合到上一级的分支胰管中，最后汇入主胰管，再流入胃肠道中消化食物。

胰腺中一旦出现胰腺结石，就会堵住管道，消化液无法顺畅流出。消化液越积越多，压力越来越高，管道就会“决堤”，此时涌出管道的消化液会将胰腺自身消化，胰腺会发生剧烈的炎症反应，引起强烈的腹痛，这就是胰腺炎。

那胰腺结石是怎么“出生”的呢？如同河水里会有泥沙，胰腺分泌的消化液里也会有许多盐类物质，这些盐类物质逐渐沉积、结晶和包裹，就会形成胰腺结石。

胰腺结石的主要成分为碳酸钙，但形成是有条件的。正常人体的胰管道宽阔通畅，在消化液的冲刷下，盐类物质并不容易沉积。当胰腺有慢性炎症时，管道会逐渐变形，有的地方会非常狭窄，这就阻碍了上游消化液的流动，让“河水”中的“泥沙”沉积，导致结石逐渐形成。另外，有些基因异常会让消化液的成分发生改变，有助于结石的形成。

如果胰腺结石总是引起肚子疼、胰腺炎，该怎么办？现在医疗手段发达，可以用体外震波碎石的技术“隔空打击”将其击碎，再通过内镜的方式掏出来。

体外震波碎石是一种非侵入性技术，不用开刀，它是将体外冲击波聚焦于结石，使结石的分子产生激烈震荡，从而击碎体内结石。体外碎石冲击波以水作为介质传播，所以碎石时在能量发生器和病人身体之间会放一个水囊。选择水作为介质的原因是人体的密度和水差不多，在碎石过程中，人体作为介质，高能冲击波穿过人体正常组织不释放能量，只有碰到和人体密度悬殊较大的东西如结石才会释放能量，将结石粉碎。

粉碎后的结石再通过消化内镜被掏出。如果你做过胃镜，应该更好理解，医生会用像做胃镜一样的方式，在十二指肠找到胰管的开口，再伸出取石器械到胰管中将粉碎结石掏出。

如何防范胰腺结石的出现呢？其实，约有一半的胰腺结石和长期酗酒有关。长期饮酒会造成胰腺的慢性炎症，因此，最重要的就是远离酒精。

痛风石：

溶解它，要有愚公移山精神

痛风石，就是因痛风反复发作引起的“石头”。痛风石又称尿酸结节，是血液中尿酸“过饱和”，尿酸盐以晶体形式从血液中析出，反复沉积于局部组织形成的慢性异物样肉芽肿。



痛风石一般呈类圆形、黄白色，数目和大小不等，小的如芝麻，大的可有鸡蛋大小。除中枢神经系统（尿酸盐晶体不易透过血-脑屏障），几乎所有组织均可形成痛风石。

以关节软骨及其周围软组织多见，如手指、足趾、手肘伸侧鹰嘴滑囊处；还好发于外耳，尤以耳轮多见；也可以出现在皮肤、肾脏间质等处；眼、心脏、腕管、脊柱处等均有报道，较罕见。随着痛风反复发作，痛风石逐渐增大，其表面皮肤张力大、局部皮肤透亮菲薄，破溃后可看到白色豆腐渣样结晶（尿酸盐晶体）排出，且经久不愈。

痛风石有何危害？以骨关节为例，痛风反复发作，尿酸盐晶体反复沉积在骨关节处，由于尿酸盐偏“酸性”，具有一定“腐蚀性”，久而久之，可导致骨质呈虫蚀样、穿凿样破坏，最终影响关节活动，造成关节畸形等不可逆的损伤。

更可怕的是，痛风石还是“沉默的杀手”。它通常在痛风首次发作后的 3—10 年左右发生，是痛风的“特征性”临床表现，也是“晚期”表现之一，可导致慢性肾功能不全，甚至尿毒症。患者一旦发现痛风石，亟需在医生的指导下严格控制血尿酸，尽早去除痛风石，避免病情进一步发展。

如何去除痛风石？痛风石并非一日长成，去除也需要一个长期坚持的过程。这类似“愚公移山”的过程，需要在医生指导下的药物治疗和患者的自我管理相结合。

对痛风石患者来说，除低嘌呤饮食、戒酒、多饮水、控制体重等生活方式的改善外，血尿酸水平的控制比一般痛风患者更严格。降尿酸治疗目标为血尿酸<300umol/L（5mg/dl），直至痛风石完全溶解且关节炎频繁发作症状改善，才可将治疗目标改为一般痛风患者的治疗目标血尿酸<360umol/L，并长期维持。

痛风石患者如出现局部并发症（如感染、破溃、压迫神经等）或严重影响生活质量时，需要考虑手术辅助治疗。要注意的是，手术治疗后需坚持低嘌呤饮食、多饮水、降尿酸等慢性综合治疗，切勿以为手术切完就万事大吉。

综上，痛风石一旦出现，就提示痛

风进入慢性期，需警惕痛风的慢性损害，如痛风性肾病、痛风性肾结石、慢性痛风性关节炎等。但只要加强自我管理，坚持控制血尿酸达标治疗，痛风石就能逐渐溶解，就能“除”。

牙结石：

多检查早去除，半年一场歼灭战

为什么会有口气？照镜子发现牙齿上有黑色、黄色的小石块黏附在牙根上，那是什么东西？那就是牙周炎、口臭的“罪魁祸首”——牙结石。

牙结石又称牙石，通常存在于唾液腺开口处的牙齿表面。如下颌前牙的舌侧表面，上颌后牙的颊侧表面和牙齿的颈部，以及口腔黏膜运动不到的牙齿表面等处。牙结石由 75% 的磷酸钙，15%—25% 的水、有机物、磷酸锰、矿酸钙及微量的钾、钠、铁所构成，开始是乳白色的软垢，后因逐渐钙化而变硬，呈黄色、棕色或黑色。

牙结石是牙周病发展的一个重要致病因素，造成口臭、牙龈退缩、牙龈红肿出血等症状，在牙齿表面的长期滞留最终会导致牙齿的松动和拔除。牙结石极易滋生细菌，极端情况下可能导致身体重要器官的细菌感染。

食物、水质与牙结石形成有很大关系，食物的酸碱度越高、水的矿物质浓度越大，牙结石越容易形成。

有了牙结石怎么办？如何预防、去除牙结石？

首先高质量的口腔卫生保持是预防牙结石的第一步。早晚刷牙、饭后漱口，注意正确的口腔清洁方式，有利于防止牙结石在牙齿表面沉积。正确的刷牙方式，可以有效去除菌斑和软垢在牙齿表面的停留，减少牙结石的形成。另外，牙线、齿缝刷、冲牙器的辅助使用，对牙齿和牙齿之间区域的清洁也是必要的补充。

定期的口腔检查同样重要。每半年进行一次口腔健康检查，每年进行 2—3 次全口洁牙，使牙面、牙颈部经常处于洁净状态。超声波洗牙，是针对性清除牙结石的高效手段，定期清除牙结石，可以预防牙周炎、牙龈炎、龋病等疾病的发生。在治疗的同时，牙齿颈部、邻接面的结石去除后，牙齿也会更加美白。

此外，膳食做到合理营养，粗细搭

配。多吃富含维生素的粗纤维食物，如肉、蛋、各种蔬菜和水果，充分咀嚼以利于牙面清洁。少吃甜食及黏性很强的食物，不吃零食。这些好习惯可以减少牙结石的形成。

牙结石的危害如同“温水煮青蛙”，如果长期不在意，便会严重影响口腔健康，导致牙齿过早缺失。因此，要养成良好的口腔卫生习惯，对于牙结石做到多检查、早去除，半年一次的洗牙是国际公认的有效方法，每半年对全口的牙齿进行一次“大扫除”，彻底歼灭口腔内的牙结石。

肾结石：

预防最有效的办法是多喝水

肾结石，顾名思义，就是肾脏里长出了“石头”。肾结石并不算一种现代病。1901 年，有人在埃及古墓中发现一枚黄色结石，它留存于一具男孩尸架骨盆内，这便是膀胱结石。膀胱结石与肾结石同属于尿路结石。笼统地说，它是指一些晶体物质（如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等）和有机基质（蛋白、多糖）在肾脏内异常聚积，从而形成的“石头”。

肾结石的组成及颜色也不尽相同。大约 3/4 的结石含有草酸钙成分，其余大多为磷酸镁铵（又名鸟粪石）。它们有的细小如泥沙样，有的像鹿角，核桃仁一般。有的黑褐色，更多则是灰白色。有一种胱氨酸结石甚至呈现为黄绿色，表明粗糙但有光泽，极像贝母。

现代医学已经明确，肾结石不是由某个单纯因素所致。当家中有人患有肾结石时，家庭其他成员得肾结石的几率也会升高。肥胖、腰围更粗的人，肾结石发生的风险也越高。

肾结石可在任何年龄段出现，最常见于 40 岁以上的成年人。性别不同，肾结石发病率不同，男女之比大约为 2:1。这不仅由男女尿道解剖差异的先决因素决定，男性分泌的雄激素能增加草酸形成，更易促发结石形成。

饮食是影响肾结石的重要因素。大量动物蛋白质、精制糖和低纤维食品，被认为是目前肾结石发病率上升的原因之一。高蛋白能促进尿钙和草酸的排泄，还能酸化尿液，而这三者都有利于尿酸盐的结晶析出，并形成结石。

近年来，另一种说法也十分流行：熬夜会引发肾结石，这究竟有没有道理？目前尚没有足够的医学证据表明，熬夜会增加得肾结石的几率。此外，无论是熬夜还是睡觉，肾脏一直在持续工作，并不存在所谓的“没有得到足够的休息”。

不过要注意的是，熬夜并不是一个好的作息习惯。熬夜本身未必导致肾结石风险增加，与熬夜相伴的各种生活饮食习惯，却是发生肾结石的危险因素。比如，在夏天熬夜的人，很可能会拿烧烤海鲜与啤酒做夜宵，这些食物本身会导致尿酸与嘌呤升高，增加肾脏负担，从而出现肾结石。

如何才能预防肾结石的发生？最宝贵的建议是，改变生活习惯。具体来说，有意识多喝水。肾脏会过滤多余的水，稀释尿液里各种高浓度的矿物质和无机盐，使它们无法达到结晶的浓度，从而预防结石形成。

钙是结石的重要成分。富含钙质的奶制品、豆奶、豆浆，应该怎么喝呢？医学界给出的答案是，喝牛奶不会更容易得肾结石。从理论上来说，豆奶或豆浆等豆制品，可能增加肾结石风险，这并不是由钙所致，而是其中的草酸盐成分。对已患有肾结石或痛风的人来说，应少喝豆奶或豆浆。