

尿路造口的“隐形刺客” ——尿酸结晶的预防与应对

复旦大学附属肿瘤医院护理部 王李君 张 姬

一、尿酸结晶：造口周围的“白色雪花”是什么？

一位 65 岁的全膀胱切除术后患者，佩戴泌尿造口袋后逐渐适应了新的生活。但某天清晨，他意外发现造口周围的皮肤上覆盖了一层“白色粉末”，如同冬日初雪，还伴有刺痛，起初他以为只是普通皮肤问题，但随着时间的推移，“白色粉末”逐渐增大且越来越硬，如同皮肤上覆盖了一层“盐壳”，擦拭也毫无作用（图 1）。最终，他来到医院寻求帮助。国际造口治疗师（Enterostomal Therapist, ET）告诉他：“这是尿酸结晶，尿路造口患者的常见‘隐形刺客’。”

这些恼人的“雪花”从何而来？

通常情况下，正常人尿液多为弱酸性，其 pH 值维持在 5.5~6.5。而日常饮食的酸碱度，往往会直接影响尿液的 pH 值。那些令人困扰的“雪花”，实际上是细菌在碱性尿液环境中，将尿酸分解成了白色粉末状的结晶。这些结晶如同锋利的“小刀”，紧紧黏附在造口及其周围的皮肤上，不仅划伤了皮肤，还引发了疼痛。而这些令人不悦的结晶，正是我们所说的“尿酸结晶”。

二、尿酸结晶的成因：饮食与护理的双重影响

尿酸结晶的形成，离不开两大“帮凶”——饮食失衡和护理疏漏。

1. 饮食的酸碱“天平”

(1) 进食过多的碱性食物（如菠菜、绿豆芽、海带、

杏仁等）：长期“碱过多”，尿酸盐便会“抱团”结晶。

(2) 喝水不足：尿液浓缩时，尿酸盐就像“蒸发后的盐水”，更容易析出结晶。

2. 护理中的“小失误”

(1) 造口袋更换不及时：尿液在袋内存留过久，细菌滋生使尿液碱化，造口袋清洁不佳或尿液渗漏刺激皮肤，如同“慢性腐蚀”，为结晶形成创造条件。

(2) 底盘裁剪过大：尿液容易从造口与底盘缝隙中渗漏，直接接触并浸泡皮肤，加速结晶堆积，形成“白色围城”。

三、尿酸结晶的危害：“白色刺客”杀伤力

1. 皮肤“千疮百孔”：

结晶持续划伤皮肤，导致反复溃烂、渗血，如同“砂纸不断摩擦伤口”；皮肤屏障破损后，细菌趁虚而入，引发红肿、流脓甚至全身感染。

长期不处理，可导致造口周围皮肤增厚、变硬（苔藓化），影响造口袋粘贴的密封性。

2. 生活“雪上加霜”：

疼痛和感染让患者夜不能寐、食欲全无，体重下降，身体虚弱；严重的皮肤问题可能干扰造口袋的正常使用，增加渗漏风险，带来尴尬和不便。

反复就医带来的经济负担和时间消耗，可能引发焦虑、抑郁，甚至可能干扰患者的抗癌治疗进程。

四、识别尿酸结晶：三大报警信号

1. 视觉警报：造口周围出现片状或点状的白色、灰白色结晶附着。

2. 触觉警告：皮肤发红、肿胀、轻微出血，触碰时或日常活动时有时有针刺样、烧灼样疼痛，可出现血尿。

3. 气味提示：尿液异味加重，甚至夹杂血腥味。

必须及时就医的信号（就医指征）：

(1) 结晶范围持续扩大，自行处理无效；

(2) 疼痛感明显加剧，影响日常生活和睡眠；

(3) 出现皮肤流脓、发热、寒战等感染征象；

(4) 尿液异味异常加重或出现大量血尿；

(5) 造口袋粘贴困难，频繁渗漏。

五、科学应对尿酸结晶：三步击退“白色刺客”

第一步：温柔“融化”——安全清洁战场

1. 白醋来帮忙：按 1:3 比例稀释白醋（如 1 勺白醋+3 勺温水），用纱布蘸取稀释后的白醋溶液，轻轻湿敷在结晶部位，20 分钟后轻柔擦拭。白醋的酸性就像“温和清洁剂”，能溶解顽固结晶。

2. 切忌暴力刮除！硬物刮擦如同“雪上加霜”，更易引发感染。

第二步：切断“原料供应”——调整饮食与饮水

1. 多喝水：肾功能正常的情况下，每天至少喝够 4 瓶矿泉水（约 2000mL），稀释尿液预防结晶。

2. 酸化尿液：在医生指导下，饮用富含维生素 C 的果汁（如蔓越莓汁、橙汁）或遵医嘱补充维生素 C（如 500~1000mg/d）以有助于维持尿液酸性环境，抑制结晶形成。

3. 饮食小技巧：多吃酸性食物（如蛋类、鱼类、瘦肉、燕麦、面包等），少吃碱性食物（如菠菜、绿豆芽、海带、杏仁等）。晨起一杯柠檬水，补水同时调节尿液酸碱度。

第三步：筑牢“防护墙”——优化日常护理细节

1. 选对造口用品：使用具有防逆流设计的造口袋可阻止尿液回流，减少刺激，夜间接床边尿袋，保证夜间引流通畅。

2. 精心清洁护理：每次更换造口袋时，可用温水或弱酸性沐浴液将造口周围皮肤上可能残留的少量尿垢轻柔清洗擦拭干净，并确保彻底干燥后再粘贴新造口袋。

3. 底盘裁剪需精准：底盘开口尺寸应仅比造口大

1~2mm，过大易致尿液渗漏刺激皮肤；过小则会摩擦造口黏膜。

4. 定时更换勿拖延：规律更换造口袋，通常 3~5 天更换 1 次，发现底盘渗漏立即更换，保持皮肤长期干爽。

5. 护肤保护不可少：清洁干燥后，可在造口周围皮肤涂抹造口专用护肤粉或皮肤保护膜，增强皮肤屏障。

六、预防尿酸结晶：让“刺客”无处藏身

1. 每日自检是基础：像照镜子一样观察造口周围皮肤，发现“雪花”及时处理。

2. 定期评估找专家：定期预约国际造口治疗师（ET）开展专业护理评估，制定个性化护理方案。

3. 生活习惯要健康：戒烟限酒，避免久坐，适度运动促进代谢循环。

4. 警惕并远离致命误区

误区 1：“白色粉末是正常的，不用管。”

后果：延误处理，导致皮肤严重损伤、感染、溃疡，增加痛苦和治疗难度。

误区 2：用酒精、碘酒、肥皂等刺激性物品用力擦洗结晶。

后果：破坏皮肤屏障，加重刺激和干燥，甚至引起刺激性或接触性皮炎。

误区 3：底盘裁剪过大或粘贴不严，认为“漏点没事”。

后果：持续尿液刺激是结晶形成和皮肤问题的温床。

误区 4：饮水不足。

后果：尿液浓缩，大大增加结晶风险。

结语：别让“小雪花”酿成“大风暴”

尿酸结晶看似微小，实则是潜伏的“健康刺客”。它对皮肤造成的物理化学损伤及其引发的连锁反应，不容忽视。早期识别、科学应对、主动预防是制胜关键。通过掌握正确的饮食饮水策略、精细的造口护理技巧，并充分利用造口治疗师的专业支持，患者能够有效管理这一并发症，减轻痛苦，保护造口功能，维护皮肤健康。守护好造口这片“方寸之地”，患者方能以更积极、从容的心态应对癌症挑战，拥抱美好生活，这正是“科学抗癌，健康生活”的真谛所在。

（编辑：赵广智）