



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

泌尿道結石術後須知

編號	ND 外-040
製訂日期	2004. 10
三修日期	2020. 05

一、什麼是泌尿道結石：

指泌尿系統內有結石產生，可能出現在腎臟、輸尿管、膀胱，堵塞了這個管道，人體水分大部分需由腎臟代謝，經由輸尿管、膀胱、尿道排出。若尿液出現沉積性的結晶體，堵塞了這個管道，即形成尿路結石。

二、發生常見原因

- (一)與體質、遺傳、飲食、喝水量以及代謝症候群有著密切關係，好發年齡層約在50歲上下。
- (二)泌尿道結石當中，最常見的為輸尿管結石。
- (三)結石經治療後五年內再發機率為35%。

三、症狀

間歇性腰部和腹部的痙攣性疼痛、血尿、噁心、嘔吐、全身乏力發燒和寒顫。

四、治療方式

醫師會依您的症狀、位置、大小及成分決定治療方式：

1. 內科療法：結石小於0.4公分以下者，鼓勵多喝水每天至少2000-3000cc、多活動及使用止痛劑或解痙劑，約八成以上機會可在6週內自行排出。
2. 外科療法：結石大於0.5公分以上者，很難自行排出依醫師建議手術治療。

五、手術後注意事項/合併症

1. 於雙側腰部位放置引流管，偶爾會有腰酸、頻尿、急尿、偶發性血尿情形，其症狀大多會隨引流管拔除後自然消失，故置放期間避免過度用力解便、解尿、仰臥起坐、搬重物、跳躍等運動，以防引流管移位掉落。
2. 蓄尿袋避免與地面接觸及不可高過膀胱，避免尿液逆流造成感染。
3. 蓄尿袋內尿液若超過1/3或1/2滿時，請以尿壺將尿液倒出來。
4. 若無水份限制，請依醫師指示多喝水，每日飲水量至少3000cc以上。

六、返家後照護

1. 鼓勵多攝取水分，每日3000-4000c.c.。
2. 不可憋尿、適度運動，有利尿路通暢。
3. 保持身心愉悅，避免抑鬱，因精神長期抑鬱，會分泌過度的甲狀腺素，致使血中鈣、磷含量升高，增加結石機率。
4. 飲食減少鹽分、鈣、磷、草酸鹽或高普林食物攝取(表一)、多攝取蔬菜與水果。

表一

類 別	飲 食 注 意 方 面
高尿鈣結石的食物	<u>1. 限制鈣質的攝取（牛奶勿超過一天一杯 240cc）</u> <u>2. 增加纖維素、減少維生素D 的攝取。</u>
草酸鈣結石的食物	<u>1. 避免芹菜、菠菜、芥藍、地瓜、草莓、李子、葡萄乾、花生、巧克力、可可、可樂、茶等</u> <u>2. 每日補充維生素C宜小於1克</u>
磷酸鈣結石的食物	<u>1. 減少牛奶、蛋黃、內臟類、全穀類、堅果類等。</u> <u>2. 增加肉類、蛋、魚、蜜李、蔓越莓的攝取。</u>
尿酸鈣結石的食物	<u>1. 避免食用含普林高的食物，如：內臟類、發芽豆類、海鮮類、蘆筍、紫菜、香菇等。</u>

5. 曾有尿路結石者，復發率高，應定期追蹤檢查。

6. 若有下列情況，請立即就醫：

- (1) 腰部異常疼痛。
- (2) 畏寒、高燒。
- (3) 解尿有灼熱感、血尿。
- (4) 解尿不順暢或尿不出來。

※諮詢電話：08-7368686 轉_____



屏基關心您 祝您早日康復