



## 泌尿道結石護理指導

1999.04 制定

2024.08 修訂

尿路結石是泌尿系統最常見的疾病之一。結石病人在接受治療後，如果沒有做好預防工作，復發率高達 50-60%。發作的年齡約 30 至 50 歲之間，男性與女性比例大約是 2~3：1。

### 一、原因：

- (一) 尿量減少，尿液中某種結石成份濃縮，造成結晶的沉澱。
- (二) 食入過多的高嘌呤、高蛋白食物，容易引起尿酸結石。
- (三) 尿液滯留或尿路感染：尿路感染時，某些細菌會將尿素分解產生結石。
- (四) 有些藥物服用過多會引發結石，如利尿劑、阿斯匹靈、抗痛風藥物等。
- (五) 長期臥床可能導致尿液滯留而使結石形成。

二、症狀：腰部疼痛、腎絞痛、噁心、嘔吐、坐立不安、血尿、尿路感染。

### 三、手術後住院期間

- (一) 若有尿管或引流管時，請勿扭曲、反折或躺臥時壓到，以保持尿管及引流管通暢。
- (二) 依醫囑開始喝水，每日至少攝取水份約 2000cc~3000cc，水份可用果汁、湯、水果等替代。
- (三) 若覺患側脹痛及引流管流出量少時，請通知醫護人員處理。
- (四) 手術後小便顏色呈鮮紅色時，請儘量在床上休息，小便顏色將在第 2-3 天漸漸清澈，護理人員亦隨時做觀察。
- (五) 請勿用力解便，以免手術處出血。
- (六) 定期門診追蹤檢查：若結石再發生可與醫師討論，作結石分析或新陳代謝方面檢查。

### 四、出院後為減少結石復發，請注意下列事項：

- (一) 每日飲用水份約 2000cc~3000cc 以上，且每日排尿須在 2000cc 以上，以達沖洗的作用，並減少復發的可能；若排汗較多，需補充更多的水份。
- (二) 均衡的飲食攝取，特別是避免過多的鹽分攝取，以減少結石的再生成。減少攝取高草酸、高普林及高鈣磷食物，對預防部分的結石復發有幫助。

1. 草酸多的食物：菠菜、甜菜、紅茶、巧克力、花生、芝麻、杏仁。高

普林的食物：動物內臟、蚌類、胚芽、黃豆、高湯、沙丁魚、家禽及魚類的皮。

2. 適度的鈣質攝取，對結石的預防沒有影響；但過量的鈣磷攝取應避免，如硬質起士、黃豆、堅果。

(三) 維持正常的排尿型態，經常上廁所勿憋尿。

(四) 若有下列症狀請及早治療，以防發炎。

1. 患側出血。
2. 患側腰部脹痛不適時。
3. 有發燒、畏寒情形。
4. 血尿。
5. 小便無法解出。

(五) 請依醫護人員指示，按時服藥及返診。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康