



泌尿道結石須知

一、結石原因：

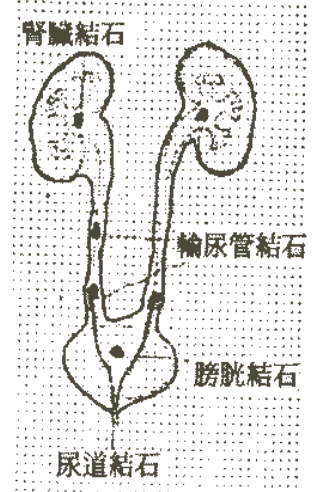
1. 水份攝取量不足、飲食不均衡、長期坐臥不動。
2. 遺傳或疾病原因。
3. 細菌感染發炎、尿路阻塞。

二、結石的部位：

凡是尿液經過或瀦留的地方，從腎臟、輸尿管、膀胱到尿道都可能發生結石。

三、結石種類及所佔百分比：

結石種類	百分比
草酸鈣結石	55%
磷酸鈣結石	25%
尿酸結石	17%
胱氨酸結石	3%



四、結石的症狀：

1. 疼痛：泌尿道結石會引起腰窩、腰背、睪丸處疼痛及腹脹、腹痛。
2. 感染：結石可能造成感染，而有發燒、噁心、嘔吐、頻尿、血尿、排尿困難、排尿疼痛等症狀。
3. 阻塞：結石引致泌尿系統阻塞，使腎水腫、腎功能變差。

五、治療：

1. 內科治療：

- (1)每日應攝取水份 2000~3000cc，並保持每天有 2000cc 尿量，若出汗多，水份的攝取量應再增加。
- (2)使用抗生素治療感染。
- (3)予止痛藥劑，解痙劑以控制疼痛。
- (4)使用藥物調解尿液酸鹼度，以預防結石。
- (5)保持每日排便，解除腹脹。
- (6)適度運動、慢跑、游泳、上下樓梯、散步，以利結石排出及預防再發生。

2. 外科治療：醫生會根據患者個別情況及需要，與您討論後，選擇以下適當的治療方式。

- (1)體外震波碎石術：以電震波將腎及上段輸尿管小於 2 公分之結石打碎後，隨小便排出體外。
- (2)經尿道內視鏡碎石術：如膀胱內結石、下段輸尿管結石。
- (3)經皮腎碎石術。

(4)手術：用於頑固性、較大之結石或膀胱結石。

六、手術前後護理

1. 手術前：

(1)經醫師解釋後填妥手術、麻醉同意書。

(2)手術前晚需禁食、禁水、灌腸。

2. 手術後：

(1)身上有靜脈點滴管，尿管尿袋或其他引流管，宜保持通暢。

(2)排氣後依醫囑進水、進食。

(3)多做深呼吸咳嗽，可助肺擴張。

(4)在床上做翻身、四肢關節活動，手術後早期下床，有助傷口癒合及預防合併症發生。

(5)醫護人員會觀察傷口滲液情形並適時換藥。

(6)醫護人員會主動了解手術後疼痛情形，並給予止痛。

(7)每日需飲水(含湯及靜脈點滴量等)3000cc，可助細碎石排出，若有結石排出請告知醫護人員。

(8)定期門診追蹤檢查：若結石再發可與醫師討論，作結石分析或新陳代謝方面檢查。

七、各類結石飲食須知

1. 草酸鈣結石：

(1)避免不必要的鈣補充劑。

(2)限制牛奶，勿超過每日一杯 240cc，熬骨頭高湯不加醋，不食用地下水。

(3)多食穀類如米、麥片、麵條。

(4)每日飲水至少 2000~2500cc，儘量避免啤酒、咖啡、可樂及其它有機飲料。

2. 磷酸鈣結石：

(1)少吃高磷食物，如：酵母、維生素 D 補充劑。

(2)限制牛奶、咖啡、柑橘類水果及維生素 D 補充劑。

3. 尿酸結石：

(1)限制含普林高的食物：如腦、肝、腎、香菇、豆芽、咖啡、柑橘、菠菜、橄欖菜。

(2)忌酸性飲料：如養樂多、可樂。

4. 胱胺酸結石：

適度限制蛋白質食物，忌氨基酸食物補充品。

5. 預防結石之道

(1)多喝一口水，少加一撮鹽。

(2)勿憋尿、勿偏食。

(3)採低油、低熱量食物。

(4)肥胖者宜減輕體重。

(5)每日宜充份攝取水份，每餐飯後喝水 300cc，兩餐飯之間 600cc 睡前 300cc，共計 2400cc。

若有任何疑問，可向醫師或護理人員詢問。電話：2990833 轉 _____