



尿路結石病人護理指導

一、何謂尿路結石

尿路結石是由腎臟分泌產生的結晶物質所集結成的塊狀物，依位置不同可分為腎結石、輸尿管結石及膀胱結石。

二、引起尿路結石原因

- (一)攝取過多容易產生結石的食物如：乳製品、動物內臟或維生素等。
- (二)遺傳和個人體質：有尿結石家族史者，其罹病機率為平常人三倍。
- (三)尿液太少：水分攝取不夠、出汗太多、慢性腹瀉。
- (四)長期臥床者：癱瘓、中風病人。
- (五)經常泌尿感染者。

三、尿路結石症狀

- (一)疼痛：腰部鈍痛或絞痛。
- (二)腸胃不適：噁心、噁吐、腹脹或腹瀉。
- (三)血尿及排尿困難。
- (四)畏寒及發燒。

四、治療方式

- (一)體外震波碎石術：利用高科技儀器在人體外產生電震波，將尿路結石震碎成碎塊而排出體外。
- (二)經皮穿腎取石術：經由內視鏡將腎臟結石取出。
- (三)輸尿管鏡碎石術：經由內視鏡將膀胱或輸尿管結石取出，為最常見的尿路結石治療方法，無傷口且復原迅速。

五、手術前護理

- (一)填寫手術、麻醉同意書並完成各項檢查如：抽血、心電圖、胸部 X 光。
- (二)手術前一天要洗頭、洗澡，去除指甲油、不可化妝。
- (三)手術前一天晚上 12 點後禁食包括：水、食物及藥物。

六、手術後護理

- (一)若有尿管或引流管時請勿扭曲或壓折到，以保持管子引流通暢，若感覺患側脹痛或流出量少時，請通知護理人員。



- (二)術後會有疼痛情形，醫護人員會主動了解，並給予止痛藥物使用。
- (三)手術後小便顏色呈紅色時，請儘量在床上休息，小便顏色將在第三天漸漸清澈，如有任何異常情形請告知護理人員。
- (四)請勿用力解小便，以免手術處出血。
- (五)請多攝取水份每日約2000mL~3000 mL，以利尿管引流通暢、減輕血尿，並幫助細石排出。
- (六)如護理人員告知要記錄輸入及輸出量時，請配合記錄攝入食物包含水份之量及排出之大小便量，以便醫師評估。

七、出院後居家自我照護

- (一)請每日飲用水份約2000mL~3000mL以上，喝水時間要平均分配，不可集中某一時段，才能減少復發的可能。
- (二)請吃均衡食物，並減少高鈣、高草酸、高普林、高磷食物之攝取，因其皆證實與結石發生或復發有關：
 - 1.高鈣食物：蝦米、小魚乾、魚脯、旗魚丸、髮菜、牡蠣、豆類製品、鹹菜乾及奶粉等。
 - 2.高草酸食物：番茄、葡萄、草莓、柑桔、李子、梅子、豆類、芹菜、青椒、菠菜、地瓜、茄子、花生、腰果、杏仁、茶、巧克力。
 - 3.高鈉鹽食物：醃製加工罐頭或冷凍食品如：食鹽、醬油、胡椒鹽、沾醬和芹菜、胡蘿蔔等。
- (三)若有尿道感染或尿液無法解出時，請儘早治療以防發炎或再結石。
- (四)適當運動，運動可維持輸尿管蠕動，減少沈澱結晶的產生。
- (五)請依醫師指示按時服藥，定期門診追蹤檢查，如有血尿、腰痛情形，應回醫院檢查，以早期發現早期治療。

參考資料

- 黃琮懿、李威明(2018)．泌尿結石預防及治療方式，*高醫醫訊*，38(5)，4-5。
- 陳得源、余光輝、謝祖怡、郭美娟、李奕德、許百豐(2018)．高尿酸血症的全身性影響及最新治療建議，*內科學誌*，9(1)，1-7。