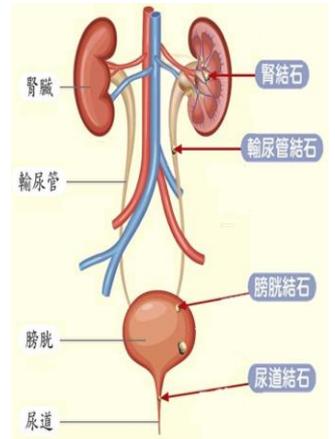


尿路結石護理指導

一、什麼是尿路結石：

泌尿系統包含有腎臟、輸尿管、膀胱、攝護腺及尿道，而在這些地方產生的結石都可為尿路結石。其中好發部位在腎臟和輸尿管。一般較常發生的年齡通常是中年，男性發生的機會比女性多。而影響尿路結石的因素相當的多，包括地理環境、飲食習慣、氣候、職業、性別、年齡等等。



二、尿路結石常見症狀：

1. 疼痛：為最常見的症狀，典型的疼痛是尖銳的腎絞痛。嚴重疼痛時甚至會皮膚蒼白、盜汗等。
2. 排尿異常：血尿、尿液混濁、頻尿、尿急，當膀胱頸或尿道阻塞時會有少尿、無尿、尿滯留。
3. 腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐。
4. 當結石產生尿路阻塞時，會發生感染情形，可能會有發燒現象。

三、尿路結石的檢查：

1. 放射線檢查：如腎臟、輸尿管、膀胱的 X 光(KUB)、靜脈注射腎盂攝影術可確認泌尿道阻塞部位，而電腦斷層可清楚確定結石或阻塞大小及位置。
2. 腎臟超音波：可明顯看出結石，但對小的結石較不易觀察。
3. 抽血檢查：血清鈣、磷酸或尿酸值如超過標準表示過多礦物質存在，易形成結石。
4. 尿液檢查：若發現有紅血球、白血球或細菌，表示結石已造成輸尿管、膀胱、尿道內膜損傷。

尿路結石護理指導

四、尿路結石的治療：

1. 保守性觀察：若結石直徑在 4~5mm，有機會自行排出，若無不適症狀，可多喝水，每日 2000~3000cc 的水分攝取，若有心臟病及腎臟病需限水的病人則依醫師指示飲水。
2. 藥物治療：止痛、解除痙攣、抗生素及溶解尿路結石藥物等。
3. 手術治療：體外震波碎石術、輸尿管鏡取石術、膀胱鏡取石術，由醫師視結石的大小及位置決定手術方法。

五、尿路結石居家照護：

1. 每日 2000~3000cc 的水分攝取，若有心臟病及腎臟病需限水的病人則依醫師指示飲水。
2. 養成定時排尿的習慣，不要憋尿，養成規律的運動習慣，可維持輸尿管蠕動，減少沈澱結晶的產生。
3. 均衡的食物，但減少鈣、磷、草酸鹽、高普林食物之攝取，以免結石再形成，以下食物應盡量少攝取：
 - (1). 鈣、磷多的食物：牛奶、乳酪、蚌、蝦、葡萄乾、麥片、豆腐等。
 - (2). 草酸鹽的食物：菠菜、蕃茄、青椒、茄子、可可、李子、杏仁、豆類、茶、咖啡、啤酒、碳酸飲料等。
 - (3). 高普林的食物：動物內臟、沙丁魚等。
4. 定期門診追蹤檢查，血尿、發燒、腰部劇烈疼痛、解尿劇烈疼痛與解尿困難等症狀請儘速返院就醫。