

尿路結石照護衛教指導



❖什麼是尿路結石？

尿液出現沉積物的結晶體，堵塞在尿路系統即形成尿路結石。

❖病因

1. 尿液鬱積：固定不動，解尿困難。
2. 濃度增加：脫水、水份攝取減少。
3. 鈣質增加或尿中其他離子增加。
4. 過去有泌尿道結石的病史。

❖症狀

1. 最典型的症狀是突然發作尖銳而嚴重的腰部鈍痛。
 - (1) 腎絞痛：自腰部延伸至四周，男性可能反射到睪丸，女性可能反射到膀胱。
 - (2) 輸尿管絞痛：延至生殖器和大腿。
2. 當疼痛嚴重時，會出現腹脹、腹瀉、噁心、嘔吐、蒼白、冒冷汗、發燒甚至可能出現血尿、頻尿或排尿困難。

❖注意事項：

1. 如果身體沒有飲水的限制，請平均分配每日飲用水份約2000～3000cc以上。每日排尿量須在2000cc以上，以達沖洗的作用，並減少復發的可能。
2. 長期臥床病人，應多飲水、經常翻身、活動肢體，並採用低鈣、低磷飲食。
3. 平時不可以養成憋尿習慣，且每天睡前最好排尿一次。
4. 維持均衡飲食、避免攝取過量的維生素D補充劑。尿酸結石病人應盡量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇等食物；草酸鈣結石病人應減少攝取牛奶、乳酪、菠菜、蝦、咖啡、沙丁魚、草莓等食品。
5. 若有泌尿道感染症狀應及早接受治療，並遵從醫師囑咐，按時服藥。曾患尿路結石者復發率高，應定期做追蹤檢查。
6. 保持適當運動，有利於尿路通暢。

參考文獻：

李和惠、黃鈺雯 (2010) 。泌尿系統疾病病人之護理。於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊(三版，57-69 頁) 。台北市:華杏。

