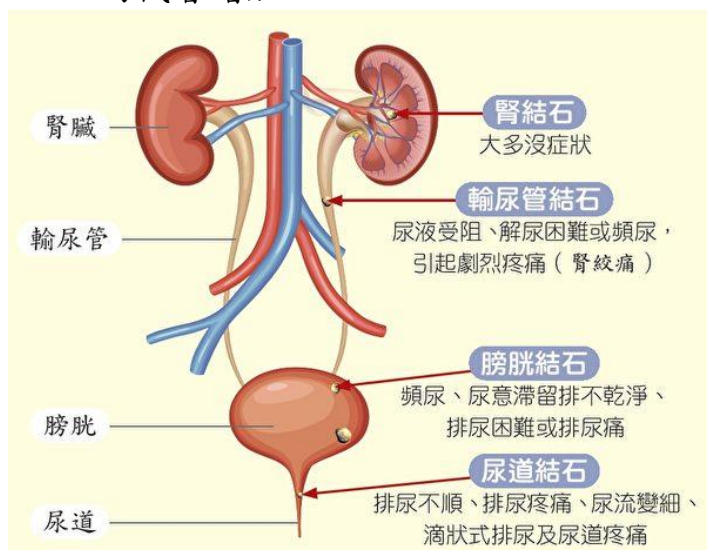


一. 什麼是腎、輸尿管結石：

1. 結石是由腎臟分泌產生的結晶物質所集結成的塊狀物，男性發生率較女性多 2 至 3 倍，好發年齡為 30~50 歲之間，在台灣地區，罹患的高峰年齡約在 45 歲。
2. 發作時間以夏季居多，可能是因為高溫導致大量汗液流失，使得尿量減少，尿液濃度增高，故產生結石的機會增加。



二. 臨床症狀：

腰痛、下腹痛、血尿、頻尿、排尿困難、尿路感染、尖銳性疼痛(由後背腰部到兩側腰部)，有時沒有任何的症狀。

三. 護理指導：

1. 無水份限制者，儘量多喝白開水，每天適量飲水比一次大量飲水更能促進尿流及減少造成結晶的機會，盡量攝取開水，勿以茶、啤酒或飲料取代，因茶含有草酸、酒精會增加肝臟的負擔，而飲料含過多熱量不適合。
2. 勿憋尿，觀察尿液顏色及量，持續嚴重像蕃茄汁顏色的血尿或有解尿困難時，需立即返院處理。
3. 執行體外震波碎石、輸尿管鏡碎

石術之病人，宜適當運動，多走動或作跳躍性運動以利石頭排出。

4. 應按時服藥及回診。
5. 若有下列情況需立即返院就診：
 - (1) 腰部劇烈疼痛，服藥後仍無法緩解。
 - (2) 小便量減少，一天少於 600cc。
 - (3) 出現畏寒、發燒（體溫超過攝氏 38.5℃）等現象。
 - (4) 尿液顏色像蕃茄汁。



四. 注意事項：

1. 一旦發現結石，要聽取泌尿專科醫師的建議，勇於接受治療。
2. 尿路結石的成因複雜，很難用單一因素（包括食物或藥物）來改變結石的形成，不管吃什麼食物或藥物，最重要的仍是多喝水，多喝水是預防結石的萬靈丹。



3. 每個人的情況不同，請依醫囑指示調整。

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166

98.06 制、114.07 修
圖片摘自網路