

泌尿道結石術後須知

一、什麼是尿路結石？

泌尿道結石是發生在腎臟、輸尿管、膀胱及尿道之部位結石，男性發生率為女性三倍，泌尿道結石可能會造成泌尿道阻塞併發高燒，若長時間未經處理，嚴重時會造成腎臟功能損傷，因此預防結石再復發也是很重要的。

二、發生尿路結石常見原因

1. 喝水量過少或流汗量多，使尿液濃縮易形成結晶。
2. 飲食型態：攝取過量乳製品、肉類、海鮮等高嘌呤食物、維生素 D、高蛋白質或高鈣。
3. 生活習慣：多坐少動或長期臥床、憋尿。
4. 身體疾病：如：副甲狀腺機能亢進症、腎機能障礙或潰瘍性大腸炎、痛風、攝護腺肥大等。
5. 長期臥床不動，由骨骼中游離出鈣質，造成高血鈣導致結石形成。
6. 遺傳：腎小管缺損被認為是結石形成的主要原因，可能與遺傳有關。

三、症狀

1. 疼痛：並非每個人都會出現疼痛情形，而疼痛部位會因結石大小及位置而有所不同；疼痛的部位常在脇腹部，有時會輻射至腹部、會陰部，通常是間歇性腰、腹部痙攣性疼痛。
2. 血尿：結石在狹窄的輸尿管中移動時，導致刮傷尿路黏膜而造成出血。
3. 感染或寒顫：如果結石嚴重阻塞，可能會引起感染，會有發燒合併寒顫。
4. 噁心、嘔吐、腹瀉：因結石刺激自律神經產生痙攣影響腸胃收縮，導致噁心、嘔吐。

四、治療方式

醫師會依據您結石位置，與您討論後決定治療方式。手術治療方式有：體外震波碎石術、硬式輸尿管鏡碎石術、軟式輸尿管鏡碎石術、經皮穿腎取石術及膀胱鏡碎石術。

五、術後注意事項

1. 術後要注意小便自解情形（放置尿管者須注意尿管是否通暢），必要時要監測尿量。
2. 醫師會於術中必要時放置雙J導管，可能會引起頻尿、急尿、血尿、腰腹痛等症狀，主要功能為引流尿液、小碎石以預防阻塞，約二週後可回診拔除導管。
3. 注意小便顏色，一開始時尿液可能會帶血，之後會漸漸變得清澈，若尿液呈現

泌尿道結石術後須知

蕃茄汁顏色，可能有出血情形，應立即處理。

4.若有腰部劇烈疼痛，小便量減少（少於 600cc），出現畏寒、發燒及持續嚴重血尿等情形，須立即回門診或急診就醫。

六、居家照護

- 1.無水份限制者，儘可多攝取水分，每天約 2000~3000cc，以利結石排出。
- 2.減少高草酸含量食物，如：甜菜、萵苣、大黃瓜、菠菜、可可、巧克力、扁豆、豆腐、牛奶秋葵、花生、草莓、堅果類、茶葉、香腸等。
- 3.痛風病人，應減少高普林食物，如：帶殼海鮮、火鍋湯等。
- 4.適當鈣質的適量攝取，每日鈣攝取約 800~1,000 毫克。
- 5.含咖啡因飲品可增加尿酸排泄，但紅茶含有草酸，會增加草酸鈣結石風險，故一天 1~2 杯為限。
- 6.體外震波碎石、硬式輸尿管鏡碎石術、軟式輸尿管鏡碎石術或膀胱鏡碎石術，可多走動或作跳躍性運動，以利石頭排出。
- 7.經皮穿腎取石術，需注意三個月內勿提重物、劇烈活動及粗重工作，可依身體狀況逐漸增加活動，傷口保持乾燥。
- 8.養成良好的排尿習慣勿憋尿。

八、若有下列情況需立即返院就診

- 1.腰部劇烈疼痛，服藥後還是無法減輕。
- 2.小便量減少，一天的量少於 600cc。
- 3.出現畏寒或發燒（體溫超過攝氏 38.5°C）。
- 4.尿液顏色像蕃茄汁。
- 5.傷口有紅、腫、熱、痛或分泌物之情形。

參考資料

- 王彥驊、徐永建、林俊良（2021）。成人急性泌尿道結石的診斷與處置，*腎臟與透析*，33(1)，6-12。
- 吳孟珊、張君仔（2021）。輸尿管結石患者行輸尿管鏡碎石手術之相關照護，*中科學報*，8(1)，85-96。
- 林鉅棟 何承勳（2021）。泌尿道結石的手術治療，*台北市醫師公會會刊*，65(6)，50-54。
- 陳彤瑄（2023）。泌尿道結石好好預防一夏，*彰基院訊*，40(7)，24-25。

