

1. **多喝開水**：每天至少3000ml以上，保持尿量在2500ml以上，每1-2小時排空膀胱，防止尿滯留及尿路感染。
2. **適當的運動**：運動可維持輸尿管蠕動，減少沉澱結晶的產生。
3. **勿食鹽量高的食物**：高鹽量不但增加心臟負擔，造成高血壓，損害腎功能，而且容易增加尿鈣分泌，造成尿路結石。
4. **定期門診追蹤檢查**：建議結石病患每3-6個月照一張腹部X光檢查以期及早發現及早治療。

七、Q&A

Q：尿路結石患者的飲食有禁忌嗎？

A：基本上沒有飲食禁忌；每位患者可根據自己的結石成份或已知的潛在因子，減少結石促進因子的攝取，或與自己的專科醫師討論並規劃適當地飲食內容及習慣。

Q：尿路結石會再復發嗎？為什麼呢？

A：尿路結石是很容易復發的疾病；因結石的發生是多因性。據統計在沒有任何預防措施的情形下，7~10%的

患者會在一年內就復發，兩年內復發的機率高達15~21%，而60%的患者平均每5年發作一次。

自我評量(是非題)

- () 1. 每天即使沒流汗，喝水都應該大於2000ml。
- () 2. 碎石後不管有沒有解出石頭都要回診追蹤。

請寫下您的問題：

參考資料：

台灣泌尿科醫學會(2016)·*尿路結石治療指引*
取自<https://drive.google.com/file/d/0B-JI6X1T-ZRbcDNPOEtGREZyTHM/view>·(183-200頁)。

李和惠等(2019)·*手術後期護理-泌尿系統*·於胡月娟總校閱，內外科護理學(上冊)(六版，635-636頁)·台北：華杏。

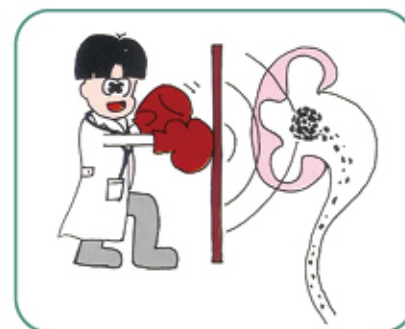
制定日期：1998年6月

修訂日期：2024年6月(第九版)

編碼：5645-單張-中文-001-09

○	○	是
2	↓	是

體外震波碎石術後患者須知



泌尿外科-碎石中心製作

諮詢專線：(04)7238595轉5401

諮詢專線服務時間：

週一到週五 上午8：00-下午16：00

週六 上午8：00-12：00

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、手術後可能會出現的狀況及處理方式

狀況	處理方法
輕度血尿(36小時內)、輕度痠痛。	休息、定時服藥。
噁心、嘔吐。	休息，暫時不進食。
發高燒(38℃以上)、持續解血尿、超過8小時以上無尿。	請至本院急診或鄰近醫療院所就醫。

二、一般活動

1. 術後當天：勿搬重物。
2. 術後隔天：若無不適之情形，即可正常活動。

三、飲食

1. 術後即可飲用白開水，飲用後若無不適之情形，則可開始進食。
2. 養成飲用大量水分的永久習慣，開水、茶、湯及果汁均可。

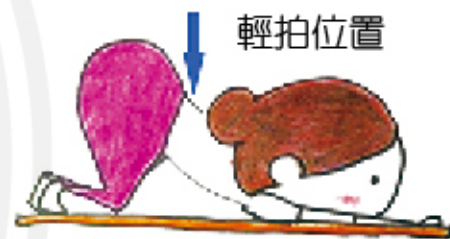


四、手術後注意事項

1. 體外震波能將結石在原位打至粉碎，但打碎後的結石並不是馬上消失，而是在手術後1日至3週之間，隨著小便逐漸排出體外，大多數病人只要一次體外震波碎石術就可以完成治療，部分病人需要2次以上的治療。
2. 體外震波碎石術之後，在腎臟周圍或皮下，有少部分的病人會產生輕微的血腫，大多數的病人都有輕微的血尿，但極少數需要輸血。
3. 小碎石經過輸尿管排出體外期間，有部分病人會產生腎絞痛或輕微血尿，可用藥物或大量飲水來控制。
4. 體外震波碎石術後應多喝水以利碎石排出體外。每天尿量應大於2500ml。
5. 患者碎石後，仍須接受完整的門診追蹤才能確保結石完全排出，故患者碎石後務必依約定門診時間回本院檢查。
6. 患者碎石後在結石排出過程中若有嚴重腎絞痛、高燒、嚴重血尿等異常現象，請至泌尿科門診或急診室治療。
7. 小碎石會隨小便排出，若有看到小碎石可收集，門診時交給醫師檢驗。

五、術後運動

1. 輸尿管結石患者：請多走動、慢跑，亦可做跳繩運動以利結石排出。
2. 腎臟結石患者：可做膝胸臥式(如下圖)，並配合輕拍_____側後腰處，以利結石能快速排出腎臟。(運動時間視病人狀況而定，建議每天早上至少做一次，每次約5-10分鐘即可，做此運動前可先喝200-300ml的水)



◎如年長或膝關節不適的患者，可採_____側臥，輕拍_____側後腰處。



六、如何預防結石復發

尿路患者接受治療後，如果沒有做好預防工作，在術後5年內的復發率高達60%，所以預防之道十分重要。