

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

尿路結石之護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一、引起尿路結石的原因有那些？

1. 尿液減少：天氣炎熱、出汗多、喝水少、下痢。
2. 體內發生變化：個人體質因素或經常性尿滯留。
3. 長期大量飲用乳類及維他命 D 吸收過量。
4. 吃過多的肉類、動物內臟、海鮮類食物。
5. 長期臥床的病患。
6. 經常性泌尿道發炎者。
7. 副甲狀腺功能亢進者。
8. 遺傳及家族性。

二、下列症狀請儘速就醫：

疼痛持續無法以藥物緩解、排尿困難、血尿、發燒或發冷。

三、如何預防尿路結石？

1. 大量飲水，每日約 3000CC。〈維持 2000CC 以上之尿液〉
2. 尿路結石病患應遵從醫師囑咐，按時服藥。
3. 尿酸結石患者應儘量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇、糙米等食物。
4. 草酸鈣結石患者應減少牛奶、乳酪、咖啡、紅茶、菠菜、蝦、炒丁魚、巧克力、草莓等食物。

資料來源

- 台灣急診醫學會（2020，12 月 31 日）· 腎結石的處理。
<https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/277>
- 衛生福利部國民健康署（2018，6 月 19 日）· 認識你的腎臟。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=635&pid=1198>