



尿路結石護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意：

一.引起尿路結石的原因有哪些？

- 1.尿液減少：天氣炎熱、出汗多、喝水少、下痢。
- 2.個人體質因素：遺傳及家族性。
- 3.經常性尿滯留或尿路阻塞。
- 4.經常性泌尿道感染者。
- 5.長期臥床的病人。
- 6.副甲狀腺功能亢進者。
- 7.長期大量飲用乳類及維他命C、D吸收過量。
- 8.吃過多的肉類、動物內臟、海鮮類食物。

二.下列症狀請儘速就醫：

腰際或下腹疼痛持續無法以藥物緩解、排尿解便困難、血尿、發燒或發冷。

三.如何預防尿路結石？

- 1.大量飲水，每日約2500CC。(維持 2000CC 以上之尿液)
- 2.尿酸結石病人應儘量避免內臟、香腸、蘆筍、蘑菇、糙米等食物。
- 3.草酸鈣結石病人應減少牛奶、乳酪、咖啡、紅茶、菠菜、蝦、炒丁香魚、巧克力、草莓等食物。
- 4.適度的運動，清淡飲食，勿太鹹。
- 5.勿憋尿。

若有任何問題請於週一至週五上午8:30~17:30 週六上午8:30~12:00

電洽門診諮詢室電話：(02)6628-9779 轉2236

其他時間電洽急診室電話：(02)6628-9779 轉2113