

# 泌尿道結石注意事項

## 一、治療方法：

1. 依照患者個別情形，結石大小硬度、位置、嚴重度等考量來決定治療方法。
2. 可以自行排出的小石頭（直徑在 4mm 以下的結石，90% 會自然排出體外），於每次小便時，留意尿液中是否有石頭的排出。
3. 於無法自行排出的泌尿道結石，泌尿科醫師可以利用包括體外震波碎石法、內視鏡碎石法、經皮腎截石術、開腎取石術等方法治療。其中體外震波碎石法與內視鏡碎石法均為輸尿管結石的第一線治療方法。

## 二、有關結石的預防建議：

1. 如果身體沒有飲水的限制，每天宜喝 2.5~3 公升的水量以稀釋尿中的結晶因子。在天氣熱、發燒、腹瀉時、工作流汗或運動後水份要增加。
2. 睡前喝一杯水，因為睡覺時尿液會濃縮，而增加結石的機會。（半夜起來解尿後再喝一杯水。夜尿 1~2 次即可，以不影響睡眠為主）。
3. 避免憋尿。
4. 攝取水分以開水最好，可加入新鮮檸檬汁，避免飲用碳酸飲料。大部分飲料都含有草酸，易造成草酸結石。啤酒的微量酒精有利尿作用，但是喝酒易導致尿酸升高，長久飲用無益。
5. 中藥化石草（車前草）為利尿作用，只能助小結石排出。
6. 尿酸過高者應減少肉類、海鮮等高普林類食物的攝取，加上適度的運動，以減少結石的發生。
7. 按醫師指示定時返回門診追蹤、治療。
8. 出院口服藥中如有開氧化鎂為降低草酸鈣結石用，其亦為軟便劑。如有輕微腹瀉情形，即要減量或暫停服用。
9. 若有下列情形應返院檢查處置：
  - (1) 腰部或腹部劇烈疼痛。
  - (2) 小便量減少 (<600cc/天)。
  - (3) 解尿疼痛、發燒、畏寒。
  - (4) 持續嚴重血尿。
  - (5) 嘔吐。
  - (6) 無法排尿。

參考資料

劉雪娥總校訂(2020) · 成人內外科護理下冊(八版) · 台北：華杏

20180310 取自

<http://5minuteconsult.com/collectioncontent/3-196794/patient-handouts/kidney-stones-discharge-instructions> (Last Reviewed Date 2015-06-08) Kidney

Stones20200713 載自

[https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient\\_handout/5-s2.0-pe\\_6f46e36a-9d4d-4e84-9f0d-ef05dcd5da7b](https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_6f46e36a-9d4d-4e84-9f0d-ef05dcd5da7b) (Last revised: February 13, 2020.)

Urolithiasis

Authored by Dr Laurence Knott, Reviewed by Dr Hayley Willacy | Last edited 17 Sep 2021 | Meets Patient's editorial guidelines

<https://patient.info/doctor/urinary-tract-stones-urolithiasis>( 載自 20230329)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023年03月修訂