



急診泌尿結石病人自我照顧護理指導

1998.12制定

2019.01修訂

2021.01審閱

- 一、原因:尿路結石的成因非常複雜，簡而言之，主要是由於尿液內的結石結晶濃度過高（尿量變少）產生過飽和現象而形成的。
- 二、當您到急診就醫時，請在急診觀察期間注意：
 1. 若無特殊禁忌，需加強水份攝取(3000~4000cc/天)，尤其以白開水為佳，可稀釋尿液，幫助結石排出，減少復發的可能發生。
 2. 定時解尿，請勿憋尿。
 3. 注意尿液顏色的變化。
- 三、當您返家休息時，請注意：
 1. 飲食應儘可能均衡及多變化，忌專食偏食：
 - (1) 避免高草酸食物，如：扁豆、大黃、菠菜、甜菜、巧克力、杏仁、花生、葡萄汁、橘子汁等。
 - (2) 攝取足夠的鈣質（富含鈣質食物：豆干、牛奶、芥藍菜、乳酪、起司等）。
 - (3) 適量維生素C的攝取以新鮮水果為主，不建議補充維生素C錠劑(大量的維生素C容易造成高草酸尿症，進而引起草酸鈣結石)。
 - (4) 可由全穀根莖類、堅果類、肉類適量補充維生素B6(缺乏維生素B6也容易造成高草酸尿)。
 - (5) 高普林也能讓尿酸生成增加，儘量避免大量吃含普林量較高的食材（如：肉汁、內臟類、香菇、蘆筍、小魚乾、牡蠣、紫菜等）。
 - (6) 增加喝水的次數及水量(建議每天3000到4000cc/天)。
 2. 適度運動，如:慢跑、跳繩、游泳、上下樓梯，以利結石排出。
 3. 返家後如有下列情形，請立即返院治療。
 - (1) 發燒、畏寒。
 - (2) 腰/腹痛、頻尿、解尿疼痛及困難、尿液混濁、血尿。
 - (3) 嘔吐
- 四、請依醫師指示按時返院複診或泌尿科門診追蹤治療。
- 五、若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。
諮詢電話 台北25433535 轉3124；淡水28094661 轉2662
祝您 平安健康 馬偕紀念醫院急診室

項目：急診泌尿結石病人自我照顧護理指導

簽名：

關係：

日期：