

泌尿道結石衛生教育指導

泌尿道結石是泌尿系統最常見的疾病之一。高溫環境工作者，沒有適度運動、暴飲暴食、坐辦公桌、費腦力者較易得到此病。疼痛是最常見的症狀，可能會有腰部鈍痛、脹痛或腎部絞痛、腹脹、下痢、反胃、嘔吐等腸胃道症狀，血尿或尿急、排尿不順暢則是泌尿道常有的症狀。

1. 無水份限制者，儘量多攝取水分，每天約 2000-3000 cc。
2. 應限制鈣的攝取量，避免攝取大量維生素 D(巧克力、可可、菠菜、豆類食物、礦泉水、大量牛奶、果核及玉米等)。
3. 勿憋尿，觀察尿液顏色及量，有血尿或有解尿困難時，需立即返院處理。
4. 不可養成憋尿的習慣。保持適度的運動。
5. 長期臥床病人，應多飲水，經常翻身、活動肢體，並採用低鈣、低磷飲食。

羅東聖母醫院 敬祝健康

泌尿道結石衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					