

泌尿道結石 衛生教育指導

定義及原因：

泌尿道結石是指腎臟到膀胱的任何部位，由排泄於尿中的結晶物質沈澱而形成的結石存在，小至尿沙，大如橘子，形狀、性質不一。泌尿道結石形成原因包含細菌、炎症成分、長期服用某些藥物、長時間尿滯留、憋尿等。

症狀：

典型腎絞痛延伸至側腰部、有時會鈍痛、常併噁心、嘔吐等腸胃症狀，也可能會有感染發燒、膿尿、血尿、無尿，甚至腎功能受損。

檢查：

最直接是驗尿及照腹部 X 光，但有些結石的性質 X 光無法照出，應進一步做超音波或攝影檢查。

結石的預防建議：

- ◎如果身體沒有飲水的限制，每天宜喝 2000-3000C.C 水分幫助排尿，勿憋尿，且水分平均分配在一天中攝取，例如每小時喝 200C.C。在天氣熱、發燒、腹瀉時、運動後水份要增加。
- ◎水分攝取以開水最好，因為日常大部分飲料都含有草酸。啤酒的微量酒精有利尿作用，可使尿量增多，對於較小的結石有助於排出，但是喝酒易導致尿酸升高，且啤酒中亦含草酸，長久飲用對結石患者也沒好處。
- ◎減少高鹽飲食，高鹽量不但容易增加心臟負擔、高血壓、損害腎功能，而且容易增加尿鈣分泌，造成尿路結石。
- ◎應接受醫師指示服用藥物，勿自行停藥，以免造成感染復發。
- ◎定期返診檢查追蹤。