

# S-14尿路結石預防護理指導

## 一、目的

尿路結石患者經治療後可能會再復發，可藉由飲食與生活調節，預防結石再度復發。



## 二、日常生活注意事項

- (一)多喝水，每日3000~4000c.c(除非特殊病情限制)，及避免攝取飲料，如咖啡、茶、可樂、果汁因含高濃度可溶性草酸，不宜長期大量飲用。
- (二)請勿養成憋尿習慣，易造成尿路結石的形成。
- (三)定時規律的運動，適當運動可維持輸尿管蠕動，減少沈澱結晶的產生。
- (四)遵從醫師指示，按時服用藥物。
- (五)請定期回院追蹤檢查。
- (六)若有發燒畏寒、解尿疼痛、尿液混濁、血尿、腰部鈍痛，請立即返院診治。

## 三、飲食注意事項

- ✓ 一般注意事項：採均衡飲食，儘量減少含鈣、磷、草酸鹽、高普林食物，以避免結石的再形成。
- ✓ 若已知結石成份，可依其特性調整飲食：
  - 1.草酸鈣結石：避免高草酸食物，如菠菜、蘆筍、甘藍菜、豆類、蕃茄、柑橘類水果、茶、咖啡、啤酒、可樂。
  - 2.尿酸結石：減少高普林食物，如內臟類、沙丁魚、小魚干、其他海產、殼類、蘆筍、豆莢類、菇菌類；限制飲酒。
  - 3.磷酸鈣結石：避免攝取高鈣、高磷酸食物，如牛奶、乳製品、內臟、堅果類。可攝取酸性灰食物，以促使尿液酸性化，如肉類、魚、乾莓、李子。