

## 泌尿道結石 Urinary tract stones

### 一、什麼是泌尿道結石：

泌尿道結石指的是腎臟、輸尿管、膀胱以及尿道結石的總稱。也就是說，泌尿系統被尿液中不易溶解的結晶物質堆積沈澱，而發生了結石現象，導致出現血尿、腹部劇烈絞痛等症狀。尿路結石是泌尿系統最常見的疾病之一。結石病人在接受治療後，如果沒有做好預防工作，七年內復發率高達60%，若結石長時間阻塞，可能影響腎臟功能

### 二、原因：

- (一) 尿液減少：天氣炎熱、出汗多、喝水少
- (二) 沒有適度運動者較易罹患尿路結石
- (三) 長期大量飲用乳類及維他命 D 服用過多
- (四) 食用過多的肉類、動物內臟、海鮮類食物
- (五) 長期臥床的病人
- (六) 經常性泌尿道發炎者及經常性尿滯留者
- (七) 副甲狀腺功能亢進者
- (八) 遺傳及家族性：發作的年齡約在 30 至 50 歲之間，孩童和老年人較少見，男性與女性的比例大約是 2-3:1
- (九) 個人體質因素：白種人較黑人容易罹患尿路結石

### 三、症狀：

- (一) 疼痛：間歇性或慢性腰部鈍痛、悶痛或腎部絞痛且合併噁心、嘔吐、坐立不安等
- (二) 血尿：即尿中帶血的情形，經常伴隨腎絞痛時出現
- (三) 尿路感染：因為結石產生尿路阻塞時會發生感染，而有發燒或畏寒情形

### 四、臨床處置：

- (一) 內科療法：充分的水分，適當的抗生素控制感染，如絞痛厲害依醫囑給予止痛劑，調整飲食
- (二) 體外震波碎石治療術：利用精密儀器在人體外產生震波，將腎臟或輸

【續後頁】

尿管的結石震碎為砂狀或小顆粒，然後隨小便排出體外，排石過程可能會伴隨下腹酸痛及輕微腹部不適

(三)內視鏡碎石手術：以腎臟鏡、輸尿管鏡、尿道鏡合併超音波或電擊碎石

(四)傳統手術：對於結石較大或體外震波、內視鏡碎石手術失敗或合併其他泌尿系統問題如狹窄會採用此法

## 五、飲食：

(一)多喝水，每日至少 2500~3000C.C.以上（包含湯和飲料），大量的水可預防離子濃度過高而結晶、沈澱而產生結石

(二)均衡飲食，避免使用刺激性食物，如：菸、酒

(三)減少鈣、磷、草酸鹽及高普林食物攝取，以避免結石再形成

(四)勿食含鹽量高的食物，鹽量高食物易增加尿鈣分泌，造成尿路結石

## 六、居家照護：

(一)依醫護人員指示及藥袋上說明服用藥物

(二)天熱、發燒、腹瀉時及運動後水份要增加。每日尿量約在 2000C.C.至 2500C.C.，避免憋尿以防止尿滯留及尿路感染

(三)每日適當的活動，如散步，避免劇烈運動，避免長期臥床

(四)定時返院追蹤、治療、並詢問結石分析結果，以進一步控制結石生成

(五)下列情形發生時請立即至急診就醫：大量血尿、突然發生之腰部劇痛或絞痛、尿流中斷、小便解不出、解尿疼痛厲害、發燒超過 38 度

## 七、參考資料

李和惠等（2019）．*內外科護理學*（六版）．台北：華杏。

王桂芸等（2020）．*新編內外科護理學上冊*（五版）．台北：永大。