

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 認識尿路結石



### 一、什麼是尿路結石

尿路結石是由於尿中的結晶物（如尿酸、磷酸鈣、草酸鈣等）沉澱而形成。從腎臟、輸尿管、膀胱到尿道，凡是有尿液經過的地方，都可以發生結石。

### 二、尿路結石常見症狀

1. 疼痛：由於結石的刺激，造成腰部酸痛或劇烈的絞痛。
2. 血尿。
3. 尿急、排尿不暢。
4. 發冷、發熱、噁心、嘔吐。

### 三、引起尿路結石的可能原因

1. 水份攝取太少：如天氣熱或在燥熱的工作環境，出汗多而喝水少。
2. 經常的尿滯留：如常常憋尿或常常小便解不乾淨。
3. 長期吃過多的下列食物：乳類製品（如牛奶、乳酪）、草酸（如綠色蔬菜）、肉類、動物內臟、海鮮食物。
4. 長期服用下列藥物：止痛藥、瀉藥、維他命 C、維他命 D、利尿劑、制酸劑、治療痛風的藥物。
5. 長期臥床或活動過少者。
6. 經常性泌尿道發炎。
7. 副甲狀腺功能亢進，甲狀腺功能異常、痛風病人。
8. 遺傳性、家族性及個人體質的因素。

## 四、尿路結石的治療方法

下述各種治療方法，必須依據您結石的位置、大小及結石的成份，決定治療方法。

### （一）內科療法：

1. 口服藥物治療。
2. 化學藥物溶解劑。

### （二）外科療法：

#### 1. 體外電震波碎石術：

直徑範圍在 0.5 至 1.5 公分左右的單個結石，可經由體外非侵入性方法，在口服或注射止痛劑和鎮靜劑的麻醉方式下，利用體外電震波將結石擊碎，然後隨小便排出體外。

#### 2. 內視鏡取石術：

在全身或半身或局部麻醉下，使用膀胱鏡或輸尿管鏡經尿道將結石夾出，或用電擊、超音波或雷射將結石擊碎後取出。

#### 3. 經皮膚腎臟造口取石術：

大於兩公分結石的首選治療，先至放射線部經腰部皮膚插入一條導管到腎臟，行氣球擴張，隔天於手術室在全身麻醉下，經腎造口使用內視鏡將結石擊碎後取出。

#### 4. 手術取石術：

在全身或半身麻醉手術下，經腰部或腹部將結石取出來，再將傷口縫合。

## 五、尿路結石的預防方法

- (一) 大量飲水：每日應有 3000-4000ml 的飲水量（或含水分的食物也可以），以使每天至少有 2000cc 以上的小便，並且不要憋尿，以預防尿路感染。
- (二) 適當的運動：避免長時間坐著不動，適當的運動可預防結石產生。
- (三) 均衡飲食：注意飲食，可預防結石再發生，許多結石都含有鈣鹽，所以豆腐、牛奶、乳酪等含鈣食物，都要加以限制，牛奶每天不超過 300cc。
- (四) 定期服用藥物門診追蹤檢查。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K•V•G•H  
Tainan Branch

關心您  
護理部製作 S002