



高雄市立小港醫院（委託高雄醫學大學經營）

體外震波碎石術後照護須知

一、前言

尿路結石常出現在 30~50 歲成人，男性發生率是女性的 4 倍，炎熱的夏季及高溫環境工作者，結石發生的機率較高，因大量排汗使尿液量減少；此外，少運動者、坐辦公桌的上班族或暴飲暴食者，在統計上都較容易得到結石，針對尿路結石的治療以體外震波碎石術是最常見的非侵入性治療，通常較適合腎臟及輸尿管上端的結石，目前治療方式通常不用住院，也不需要泡在水中，病人平躺在治療台上，將有結石的腎臟側與碎石器及超音波監測器的水囊相接觸，利用震波將石頭粉碎，再由尿液排出，故碎石後之照護及保健是尿路結石患者的重要常識。

二、體外震波碎石術之注意事項

【震波前】

- (一) 有服用抗血小板藥物，如阿斯匹靈(Aspirin)或保栓通(Plavix)等，需與醫師討論是否應在術前5~7天暫停服用，以降低震波後的出血機率。
- (二) 體外震波碎石術當日最好減少進食量，以便結石的定位，且可以降低術中及術後的腸胃不適。
- (三) 服用高血壓藥物者，當日仍須服用。

【震波後】

- (一) 震碎後之碎石會由泌尿系統排出體外，起初會有輕微血尿，1-2 次排尿後會漸漸改善，不用擔心；身體若沒有飲水限制術後應儘早下床活動並多喝水(約 3000CC)，運動後、飯後 2 小時及睡前特別容易有缺水情形，應特別補充水分，以幫助

結石排出。

(二)震波後可能會有頭暈、噁心、嘔吐的現象，主要是因為麻醉藥的關係，休息後若無不適即可進食。

(三)術後疼痛可能與結石碎裂及移動有關，若出現疼痛不適，可立即告知醫護人員，適當給予止痛藥物。

(四)定期門診追蹤，以了解有無結石復發情形。

(五)若有嚴重的腎絞痛、發燒、血尿不止或腰部出現皮下瘀血等異常現象，請立即至急診室就醫。

三、自我照顧須知：

(一)充份的水份：

1. 若身體無限制，每天要喝足夠的水份約 2500cc 以上。
2. 注意水質，避免硬水，以降低水中含鈣量(自來水則需煮沸過)。

(二)適當的運動：

1. 避免突然增加環境溫度或劇烈運動：因溫度增加及劇烈運動，會使汗液排出量增加，造成尿液排出量減少，使尿液濃縮而易結石。
2. 每天搭配適當的運動如：走路、慢跑，使小結石自行排出。

(三)生活型態：

1. 維持正常排尿型態，經常如廁勿憋尿。
2. 避免以茶葉、啤酒或飲料取代白開水，因茶葉含有草酸，酒精會增加肝臟負擔，而飲料含過多熱量並不適合。

若有任何問題請電洽：(07)8036783 轉 3708 或 3709

小港醫院泌尿科-7N 病房關心您