

泌尿道結石患者注意事項

[發表醫師]:護理指導 醫師(泌尿科)

[發布日期]:2011/3/25

- 1.每天喝足夠的水分，2~3 小時喝水 300~500c.c.以增加尿排出量，減少復發的可能。
- 2.請攝取均衡飲食，宜避免過度食用鹽、鈣、磷、草酸鹽及普林含量高之食物，以預防結石再形成。
- 3.請做適當活動，如：散步、暖身運動等，以免結石再發。
- 4.請保持規律的生活及適當的休息。
- 5.攝取高鈣食物、高普林、高磷、高草酸等食物應注意：
 - (1)含鈣結石患者：避免過量食用含鈣量高之食物，如：小魚乾、牡蠣、蛤蚌、田螺、紫菜、海帶、髮菜、肉乾、牛奶、棗類、核桃、葡萄乾、排骨、起司及豆類製品。
 - (2)含磷結石患者：避免過量食用葡萄乾、棗乾、梅子、有殼的海鮮類、醃燻肉類、乾豆乾、硬殼果類、花生醬等。
 - (3)含尿酸結石患者：禁食高普林的食物及含酵母的乳酸飲料，如：草菇、磨菇、蘆筍、內臟類、海產類及豆類等。
 - (4)含草酸鹽結石患者：應避免過量食用含高量草酸食物，如：咖啡、可樂、杏仁、菠菜、柑橘、葡萄等。
- 6.應遵照醫師指示按時服用藥物，疼痛時應立即就醫，並定期追蹤治療。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。