

軟式輸尿管鏡碎石術之住院及居家照護與預防

◎基隆長庚泌尿科專科護理師 盧阿理

民 眾經醫師評估確定要進行軟式輸尿管鏡碎石術時，護理師即會告知您手術應注意的事項，其中包括了住院注意事項、居家照護及如何預防結石復發。

● 住院注意事項

• 住院當天

在完成必要檢查與檢驗後，由醫師解釋碎石過程，並填妥同意書。尿液檢驗後如有感染發炎情形，當天會先給予抗生素治療。如有長期服用高血壓、心臟病或抗凝血藥物，住院後應告知醫護人員，依醫師指示繼續服用或停藥。手術前一天晚上 12 點後不能吃任何的東西（包括開水）。

• 手術當天

手術當天早上會給予靜脈輸

液及補充水分。術後不需禁食，可先喝水，如沒嘔吐就可進食。手術後會放置導尿管，正常情況下小便會有輕微血尿，但是如果顏色深如蕃茄汁時，表示出血較嚴重，應立即告知醫護人員處理。為避免尿路感染，尿管須保持通暢勿扭曲或反摺，尿袋置放高度應低於膀胱，且應距離地面 3~5 公分，不可置於地上，集尿袋之管夾保持關閉狀態。

• 術後第一天

醫師會依據生命徵象及小便顏色研判是否拔除導尿管，移除導尿管後小便可能會有頻尿、輕微血尿。

術後會放置輸尿管雙 J 導管，因雙 J 導管的關係，解尿時偶有腰痠痛情形，屬正常現象，等 2~3 週以門診手術方式移除導

管，症狀就會緩解。若小便自解正常沒有發燒、嚴重血尿情形，隔日即可出院大約一週後回診。

● 居家照護方面

一般患者於術後隔天即可返家休養，若有(1)腰部劇烈疼痛，服藥後仍無法緩解；(2)小便量減少(少於600c.c./天)；(3)出現畏寒、發燒現象($>38^{\circ}\text{C}$)；(4)持續尿失禁情形(可能是因輸尿管導管滑脫)，應提前回診或到急診求診。

返家後務必要按時服藥，並依預約時間回門診追蹤檢查。建議多喝水，無水分禁忌者每天可攝取約2000~3000毫升，但千萬不要憋尿，且多走動，有利結石的排出。如有輕微血尿、頻尿或解尿時有點腰酸情形，通常是因放置體內導管的正常反應，待導管移除後這些症狀就會改善。

● 如何預防結石復發

約50%的尿路結石患者會在5年內復發，患者可以透過飲食及生活習慣的改變，來預防結石復發。無水分限制者可多喝水，每日飲水2000~3000毫升，有助維持尿路系統的通暢。勿吃含鹽量高的食物，以免增加尿鈣分泌，造成尿路結石。大魚大肉也要避免，動物性蛋白質會增加尿酸與鈣質排泄，降低尿液酸鹼值，增加結石危險。當醫師告知結石成分時，需要依據成分減少攝取特定的食物(如附表)。適當運動可以幫助泌尿道蠕動，減少尿液結晶沉澱，預防結石形成，促進結石排除。

最後還是要強調，平時務必養成良好的排尿習慣不要憋尿，並定期回門診追蹤檢查，一般建議結石患者每3~6個月應進行腹部X光或腎臟超音波檢查，另如有血尿、腰痛者，應回院檢查，以早期發現早期治療。☞

附表 不同結石成分應避免的食物分類

草酸鈣結石	避免過多濃茶、咖啡、可樂、啤酒等飲料，以及巧克力、花生、扁豆、菠菜、蘆筍、蘿蔔等；也要避免攝取含過多維生素C的水果
尿酸結石	需採低普林飲食，少吃動物內臟、海水魚、肉汁肉湯、紫菜、香菇、豆類、酒類等
磷酸鈣、磷酸銨鎂結石	少吃含磷高的酵母、香菇、堅果等食物