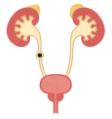


急診醫學科衛教系列(2)-尿路結石

腎臟、輸尿管、膀胱或尿道等部位結石，為尿路結石。



注意事項

▲若有下列症狀，應立即返院複查：



發燒、腰部或腹部劇烈疼痛



噁心嘔吐、腹瀉



血尿、頻尿



小便量減少、解尿困難

居家照護原則



無水分限制者，每日規律飲水約 2,500-3,000 cc 以上



養成良好習慣，不要憋尿。

預防腎結石的飲食原則

Minim 營養師的營養師誌

- 每日至少飲水1.5~3公升
- 攝取足夠的水分是預防腎結石最有效的方法
- 避免攝取過量的動物性蛋白質
- 避免每日飲酒超過兩杯
- 避免每日飲茶或咖啡超過3~4杯
- 避免高劑量維生素C
- 維生素C會代謝為草酸，使腎結石風險增加
- 避免大量含草酸與鈉的食物
- 草酸存在菠菜、巧克力、茶、高鈉飲食等管理到結石風險



勿過度攝取高鈣、高磷、高普林食物。

限制飲酒，定期門診追蹤檢查。

