

	文件類別	衛教單張	文件編號			3-063-059		
			版次	2	頁次	Page 1 of 1		
	文件名稱	泌尿結石患者須知	制定日期			2013/01/31		
			修訂日期			2017/06/15		

一、出院後為減少結石復發，請注意下列事項：

1. 請每日飲用水份約 3000cc~4000cc 以上(約家用杯 10~15 杯)，且每日排尿須在 2000cc 以上，以達沖洗的作用，並減少復發的可能。
2. 按照醫師指示，減少鈣、磷、草酸鹽、高普林食物之攝取，以避免結石的再形成，其食物如下：
 - (1) 鈣、磷多的食物：牛奶、乾酪、蛙、蝦、葡萄乾、麥片、豆腐等。
 - (2) 草酸鹽的食物：菠菜、蕃茄、可可、李子、杏仁、豆類、啤酒等。
 - (3) 高普林的食物：動物內臟、沙丁魚等。
3. 移動性結石，可藉啤酒的利尿順勢排出，但平常不宜多飲啤酒，因啤酒草酸含量很高。
4. 若有尿道感染或尿液無法解出時，請早治療，以防發炎或再度結石。
5. 有膀胱結石者，請注意下列兩項：
 - (1) 請勿憋尿
 - (2) 當您小便次數多而尿量少時或解小便困難時，請早治療，以免延誤病情。
6. 可做適當活動，如散步、暖身運動等，以免結石再發生。
7. 請依醫師指示按時服藥，以及返院複診。