|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **泌尿系统结石出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、结石患者需服用排石颗粒、排石冲剂、复方石淋同等药物保守治疗的，应在给予结石药并嘱患者多饮水、多运动的同时，嘱患者10-14天后来门诊复查泌尿系B超和抽血查看是否有肝肾损害，观察结石是否排出或移位，如没有排出遵医嘱进行体外排石或手术治疗，如已排出仍需坚持多饮水，以预防结石的复发。  2、结石患者已行手术治疗，遵医嘱服用排石药，并观察有无剧烈腰腹痛等异常情况，1月后门诊复查B超。  3、结石手术后留置D-J的患者，应按时复查。1月后到门诊复查腹部平片，观察输尿管内的置管情况，并询问患者有无尿急、尿频、尿痛症状，是否有结石残渣排出情况，复查B超，观察是否有残石存在。如有可能需再次手术。  4、拔除D-J管后3-6个月仍需进行复查B超，观察是否有残石和输尿管狭窄出现。  5、曾有结石病史，需预防结石复发的，按要求完成每日饮水计划及日常饮食注意。 |  |
| **护理** | 1、建议成人男性、心肺功能正常的结石患者每日饮水量应在2500-3000ml以上，女性、心肺功能正常的患者饮水量在2000-2500ml以上，保持每日排出尿液在2000ml以上,饮水以白开水为主，睡前1小时及晨起饮水一杯;  2、对于老年人，一般不限制补钙，但补钙应当在吃饭同时进行;  3、鼓励患者及家庭成员进行自我管理，记录每日饮水量，督促完成。 |  |
| **康复** | 适当运动（如经络排石操）及减肥有助于预防和治疗结石 |  |
| **营养** | 1、增加饮水量，高温下工作者更应注意。  2、对于草酸钙结石的患者，应当减少容易产生草酸的食物的摄入，如菠菜、苋菜、空心菜、芥菜等，在烹调前先用水焯一下，可以有效去除草酸；同时需要避免摄入大量维生素C。  3、尿酸结石的患者应多食用碱性食物，少吃产生嘌呤的食品如动物内脏、海鲜、肉类、肉汤、食用菌类等，避免刺激性食物，如浓茶、咖啡等。 |  |