

输尿管结石碎石后的注意事项

赵 春

龙泉驿区第一人民医院·四川大学华西医院龙泉医院 四川成都 610100

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 11-089-01

■有关尿结石的概述

输尿管结石在日常生活中是十分常见的一类疾病,且对于患者的身体影响十分严重,患上输尿管结石后患者的日常排尿会受到影响,久而久之则会引起尿道炎,并且在患者排尿过程中还会感到刺痛,严重者甚至会出现尿血现象。面对输尿管结石,常见的处理手段是手术碎石,在完成手术碎石之后患者需要制定合理的护理计划,避免术后出现感染或其他并发症,影响患者恢复。

■输尿管结石碎石后的注意事项

对于输尿管结石碎石后的护理,最为重要的是建立科学合理的饮食结构,通过饮食调整自身身体状况,大致可以依照以下几项进行调整:

1. 重视膳食纤维摄入

多项研究表明,摄入的膳食纤维总量与尿结石发病率呈负相关,患者增加膳食纤维的摄入能够减少自身尿量中的草酸钙以及尿酸,已经患有输尿管结石的患者在进行输尿管结石碎石后,增加膳食纤维的摄入能够有效降低尿结石复发的概率,稳定自身情况。

日常生活中较为多见的富含膳食纤维的食物有谷类食物、薯类食物以及新鲜蔬菜,在日常饮食中要尽量做到粗细搭配,在多吃新鲜蔬菜的基础上,搭配谷类或薯类食物作为主食食用,能够有效发挥膳食纤维的有益作用。

2. 增加钙元素的摄入

当患者体内的钙含量过低时,其体内的骨溶解速度则会超出骨生成的速度,这会使得患者血液中以及尿液中的钙均有增高,同时会增加患者对草酸的吸收,增加尿液中的草酸含量,这会使得草酸和钙在患者体内沉积,大大增加尿结石生成的概率,如果患者在进行输尿管结石碎石后迟迟没有进行钙补充,则很容易导致尿结石复发。

为避免这种状况发生,输尿管结石碎石后患者应该多摄入钙含量高的食物,常见的钙含量高的食物有鱼虾、海带等,除日常饮食外,患者还可以多喝牛奶以补充钙质。值得注意的是,很多患者希望通过服用钙剂快速补钙,但其实长期服用钙剂反而会增加尿结石复发的风险。

3. 多吃含维生素丰富的食物

维生素中有多种可以缓解尿结石的元素,多食用维生素丰富的食物能够促进患者完全恢复,且能够有效减少尿结石复发,这对于患者而言是较为轻松的恢复方式。例如维生素 B6 能够帮助患者减少尿液中草酸钙的沉淀,从而减少草酸钙结晶的形成,而维生素 K 则能够有效降低患者尿液中的草酸含量,因而在选择维生素的时候应该以维生素 B6 与维生素 K 为主。

维生素通常都是从新鲜蔬菜及瓜果中摄取的,维生素 B6 与维生素 K 也不例外,为摄入维生素 B6 与维生素 K,患者在

日常饮食中可以选择菠菜、卷心菜等绿色蔬菜,也可以适当食用橘子一类的水果。

4. 限制草酸摄入

人体尿液中的草酸大多来源于身体的新陈代谢,只有很少一部分是来源于食物,但这并不意味着饮食不会影响草酸含量,所以在日常饮食中仍需要限制草酸的摄入量,减小其对于肠道的伤害,从而减少尿液中草酸的含量,有效避免尿结石反复。

日常生活中草酸含量较高的食物通常是零食、饮料类食品,例如较为常见的巧克力及咖啡等,输尿管结石碎石后患者应该尽量减少摄入该类食物,必要时应该完全避免。

5. 控制动物蛋白质食物的摄入

动物蛋白质的摄入过多会导致患者尿液中的草酸及钙含量大大增加,同时还会降低枸橼酸盐的排泄,这些都会导致尿液的 PH 值有所下降,并增加尿结石形成或复发的危险。

6. 避免吃高盐食物

输尿管结石碎石后患者需要改变从前不科学的饮食结构,如果患者在患尿结石之前,习惯食用高盐分的食物,但高盐分的食物摄入会导致患者尿钙有所增加,最终引发尿结石的复发,所以在日常饮食中,要严格把控盐分摄入,要逐渐习惯清淡饮食,尤其要少食用腌制食品及煎炸食品等味道较重的食物。

在重视以上几项饮食习惯的基础上,患者在术后还应该多喝水,通过喝水促进自身排尿量及排尿次数,帮助体内未排干净的碎小结石尽快排除体内,还能够有效预防尿路感染的相关疾病或并发症,比如常见的尿道炎、膀胱炎等,多喝水同时还能够帮助患者抑制细菌滋生,有助于病情恢复。

除此之外,患者在生活习惯上也有所改变,增加休息时间,给予患者一定的缓和的时间,促进患者身体各方面机能恢复、增强;在护理过程中也要保障护理卫生,否则患处十分容易造成感染,影响患者恢复。

■如何预防输尿管结石

1. 一旦发现尿路感染应该积极前往医院治疗,否则会导致尿结石等其他并发症的发生。

2. 如果本身存在一定的尿路梗阻因素应该积极处理,通过干预及护理等手段解除尿路梗阻。

3. 如因其他疾病不得不长期卧床休息的患者,家属及护理人员应该帮助其进行适当活动,预防其骨质脱钙,保障其尿流畅通。

4. 本身存在代谢性疾病的患者也需要积极治疗,避免因代谢问题造成尿路感染,进一步导致尿结石产生。

5. 合理调节尿液酸碱度能够有效预防尿结石复发,但每一位患者的调解方案都需要根据自身的尿结石性质制定,通过具有针对性的调解方案,预防尿结石反复。除此之外在日常生活中,养成多饮水的习惯,同样有助于预防尿结石反复。