

肾结石排出后，要如何护理肾

李文君

南充市高坪区人民医院泌尿外科 四川南充 637100

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-082-01

肾结石是发生在泌尿系统的一种疾病，在临床中有着较高的发病率，生活中也是十分常见的，但即便如此，许多人对这一疾病的了解却非常有限。肾结石虽然经治疗后能够得到治愈，但是其有着较高的复发率，正因为如此，在肾结石排出后仍需要重视并做好各个方面的护理工作，有利于病情减轻的同时，也可以避免疾病的反复发作。

1 肾结石是什么？

肾结石的形成与人体内晶体代谢失调有一定的关系，也与人体的尿路病变、饮食习惯、药物等有关联。肾结石形成后会沉积在肾脏，按照部位和种类可分为不同类型的肾结石，且结石的大小也有所差异。较大的结石可能会长期存在且无症状，而较小的结石在尿路中活动的范围广，会引起输尿管的剧烈蠕动，进而出现上腹痛、肾绞痛以及血尿等临床表现。当患有此类疾病后需要前往医院就诊以便进一步诊断类型和形成病因。

2 肾结石如何治疗

目前临床中治疗肾结石的手段包括药物治疗、排石治疗、手术治疗以及溶石治疗。而手术治疗有包括体外冲击波碎石术、经皮肾镜碎石术、输尿管镜碎石取石术以及其他开放式手术。不同的治疗方式其适应症有所不同，但经治疗后患者大多都能够痊愈，但是由于肾结石与饮食习惯密切相关，若是不注重护理便会导致疾病再次复发，因此排出肾结石后，也需要加强护理和复诊，以防止肾结石的再次复发。

3 如何护理

结石对肾脏的损伤较大，因此在肾结石排出后，需要对肾脏进行一定的养护，但不能盲目去补肾。要知道，肾结石的形成虽然与人的体质有关，但绝大部分与生活习惯、饮食习惯息息相关，所以对于肾脏的护理需要从饮食入手，再辅以情绪调节等，从而形成良好的生活习惯。

护理最重要的第一步便是需要多喝水，每天的饮水量至少需要达到2000-3000ml。肾结石之所以能够形成，其原因之一

便是尿液中存在的结石成分浓度过大，尿酸结石便是如此。而饮水能够冲洗泌尿系统的结石残余，使其更易排出，也能够起到稀释尿液的作用，改变尿液的pH值。但需要注意的是，饮水过量会导致心脏负担加重，所以若是突然出现心慌、胸闷、脉搏细弱等症状，需要前往就医。第二点需要调节饮食习惯，根据结石类型选择合适的食物，可以有效养护肾脏并防止结石复发，如奶制品中所含的成分——钙，能够发挥协同作用，辅助机体清除体内的会形成结石的物质，所以可以选择适当饮用奶制品，但如果含钙结石的患者就需要少吃含钙量高的食物或饮品，避免结石的再生。草酸盐结石患者需要限制草酸的摄入量，如菠菜、马铃薯、浓茶、豆类等。磷酸盐结石的患者除了口服能够使尿液酸化的药物外，如氯化铵，还需要保证低磷低钙饮食。而尿酸盐结石的患者除了口服能够使尿液碱化的药物外，如碳酸氢钠，还需要少吃嘌呤含量高的食物，如动物内脏、肉类、豆类等。另外，黑木耳对于管道的养护具有很强的效果，所以在肾结石排出后，可以多食用木耳以养护尿路系统。第三点应当保持良好的生活习惯，熬夜会导致内分泌系统紊乱，喝酒、烧烤、夜宵等经人体吸收后则会生成大量的草酸、嘌呤，从而使得结石复发，所以应当少熬夜，避免胡吃海喝。同时还应当展开体育锻炼，以便促进残余结石的排出。第四点，完成排石治疗后需要加强对排石现象的观察，此时可以根据疼痛部位判断，若是绞痛部位下移，表明结石下移，疼痛消失表明其可能进入膀胱区域。同时需要通过看书、听音乐、看电视等方式转移注意力，学会自我调节情绪，以保持开朗乐观的心态。

由此可见，肾结石会对人体的身心健康和生活质量造成较为严重的影响，因此需要及时地接受排石治疗。治疗固然重要，但是排石后还需要通过饮食、生活习惯、病情监测、情绪调节等方面加强对肾脏的护理，以促进病情的康复，保持规律健康的生活习惯，避免肾结石复发，提高治疗效果，这样才能有效改善生活质量。

(上接第81页)

乳时间会推迟泌乳量也会减少。如果出现乳汁不够的情况，要及时补充足量的奶粉，不要勉强。

10. 剖腹产术后第二天，产妇要下床活动时，要使用医用的收腹带。收腹带的主要作用是：减少身体上的疼痛感，促进切口愈合，防止子宫下垂，保护腰部等。但是要注意的，如果使用的是保持身材的束身收腹带，要在身体切口完全愈合后才能使用，否则容易引起切口感染。收腹带不能捆裹的太紧，会影响血液循环，压迫胃肠和内脏；并且使用时间每天控制在8小时内，晚上休息不要佩戴。

四、剖腹产术后的体能锻炼

1. 在剖腹产术后的一段时间，女性会在体态上下意识的避让腹部的切口，会有耸肩、驼背的动作。肩背部会变圆，而且会感到不适和疼痛。可以做一些背部锻炼，例如：坐在椅子上，保持背部挺直，抬头挺胸，将双臂侧举起，肘部弯曲成直角，一组一分钟，重复五组。

2. 产妇在剖腹产术后要特别注意的一点是，在抱起孩子时不要伤到自己背部，或者拉伤切口。正确姿势应是，要尽量靠近宝宝，收紧腹部肌肉、让腿部紧张受力抱起宝宝，不要把力量都集中在背部。

3. 剖腹产产妇在术后进行体能恢复时，要避免在运动中切口疼痛或不小心扯裂，产后的体能训练，应以呼吸为主，等到伤口愈合之后，再进行较大动作的肢体伸展。

4. 产妇在锻炼腹部肌肉时，可平躺在瑜伽垫上，双膝弯曲、双脚平放。把双手放在髋骨上方，向上拱起脊柱，然后慢慢放下，保持身体与地板的充分接触。使脊柱处于一个最放松的状态，收紧腹部肌肉保持平稳呼吸，向前方伸展右腿，然后换左腿重复5次。

5. 产妇才开始体能锻炼时，不要心急，应先保证自己的身体已经恢复良好。开始的锻炼要平稳缓慢，量力而行。锻炼前先做热身运动，要缓缓地、渐进低开始和结束。要保证一定的水分补充，避免脱水。