

肾结石手术后可以马上正常生活吗？

陈远波

广西壮族自治区民族医院泌尿外科 530001

[中图分类号] R699 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 05-080-01

肾结石手术是一种常见的治疗方法，手术后的恢复过程对于患者来说非常重要。很多患者可能会担心手术后是否可以马上恢复正常生活。本文将详细介绍肾结石手术后的恢复过程，并提供一些具体的量化指导，帮助患者更好地按照规范恢复正常生活。

需要注意的是，术后恢复的进程是逐渐的过程，每个患者的恢复情况可能会有所不同。以下是一个大致的恢复进程：

(1) 术后 1~2 天：患者需要休息，保持卧床休息，避免剧烈活动。(2) 术后 3—5 天：患者可以开始逐渐行走，但要避免长时间站立和剧烈运动。(3) 术后 1 周：患者可以逐渐增加体力活动的强度，如上下楼梯、轻度运动等。(4) 术后 2 周：患者可以逐渐恢复正常生活，但仍需避免过度劳累和剧烈运动。

1 术后恢复时间

肾结石手术后的恢复时间因个体差异而异，一般来说，大多数患者需要经过一段时间的恢复才能回到正常生活。具体恢复时间取决于手术方式、手术创伤的大小、患者的身体状况等因素。通常情况下，患者可以在手术后的 1-2 周内逐渐恢复正常生活。

2 术后活动

(1) 行走

手术后患者可以尽早开始行走，但要避免剧烈运动和长时间站立，以免增加手术创伤的压力。

(2) 体力活动

在医生的指导下，患者可以逐渐增加体力活动的强度，如上下楼梯、轻度运动等。但要避免过度劳累和剧烈运动，以免影响伤口愈合和身体恢复。

3 饮食

(1) 液体摄入

手术后患者需要多喝水，保持良好的水分摄入，有助于尿液的稀释和结石的排出。

(2) 饮食调理

术后患者应遵循医生的饮食建议，避免高盐、高脂、高糖和刺激性食物，多摄入富含纤维和维生素的蔬果。

4 用药

术后患者应按照医生的指导规范用药，如抗生素、止痛药等。同时，患者要避免自行停药或随意更改药物剂量。

5 定期复查和随访

(1) 定期复查

术后患者需要定期进行尿液和血液检查，以了解肾功能和尿液成分的变化，及时发现和处理异常情况。

(2) 随访咨询

术后患者应与医生保持良好的沟通和合作，定期进行随访咨询，了解病情的变化和调整治疗方案，及时解决问题和提供指导。

6 伤口护理

(1) 保持伤口清洁

术后患者应注意保持伤口的清洁，可用消毒水轻轻清洗伤口，并用干净的纱布进行包扎。

(2) 避免感染

术后患者要避免伤口受到感染，注意避免接触污染物和保持手部卫生。

(3) 定期更换伤口敷料

根据医生的建议，定期更换伤口敷料，以促进伤口的愈合。

7 疼痛管理

(1) 按时服用止痛药

术后患者可能会感到一定的疼痛，可以按照医生的建议规范使用止痛药物，缓解疼痛不适。

(2) 热敷

在医生的指导下，可以使用热敷来缓解术后的疼痛，但要避免过度热敷，以免对伤口造成不良影响。

8 情绪支持

(1) 寻求支持

术后患者可能会面临一定的情绪压力和焦虑，可以寻求家人、朋友或专业心理咨询师的支持和倾诉。

(2) 积极应对

通过积极地心态和良好地情绪管理，可以帮助患者更好地应对术后的恢复过程。

9 遵循医嘱

术后患者应严格遵循医生的嘱咐和建议，按时复查、用药，并及时向医生报告任何异常情况。

10 康复锻炼

(1) 物理治疗

在医生的指导下，可以进行一些物理治疗，如康复训练、理疗等，以帮助恢复肌肉力量和功能。

(2) 轻度运动

术后患者可以逐渐增加轻度运动的时间和强度，如散步、瑜伽、太极等，有助于促进血液循环和身体的康复。

11 避免劳累和重物提拿

术后患者应避免过度劳累和提拿重物，以免对手术部位造成过大的压力和伤害。

12 饮食调理

术后患者应继续遵循医生的饮食建议，避免摄入过多的盐、糖和脂肪，保持均衡的饮食，有助于身体的康复和健康。

综上所述，肾结石手术后的恢复需要一定的时间和规范的管理。患者应根据医生的指导，注意伤口护理、疼痛管理、情绪支持，并遵循医嘱进行恢复。通过合理地恢复措施，患者可以更好地恢复正常生活，并减少并发症和复发的风险。重要的是，患者要保持良好的心态，积极配合医生的治疗和康复指导，以促进术后恢复的顺利进行。