

留置双 J 管，回家如何休养

王 兰

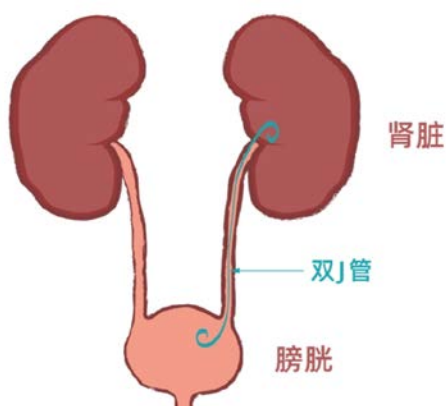
冕宁县人民医院 四川冕宁 615600

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-098-01

双 J 管（输尿管支架管，双猪尾导管，或称 D-J 管）在泌尿外科手术中应用极为广泛，适用于肾结石、输尿管结石、肾积水、肾移植、肾及输尿管良性肿瘤等上尿路手术以及碎石机碎石、输尿管狭窄的扩张等治疗过程中，它植入输尿管后能起到引流尿液、防止输尿管狭窄和粘连堵塞的重要作用。留置双 J 管是一种常见的尿路支持治疗措施，然而，留置双 J 管的患者在术后回家休养时，需要加强护理，以确保顺利康复和减少并发症的发生。本篇科普文将介绍留置双 J 管回家休养的重要性，并提供一些指导以便患者能够更好地应对和管理回家期间的护理。

一、回家休养对于患者的重要性和必要性

回家休养对于留置双 J 管患者来说是非常重要且必要的。



1. 回家休养能够促进患者身体早日康复。在家中休养，可以提供一个良好的环境和条件，有利于身体的康复。患者在舒适和放松的环境中，能够更好地缓解疼痛，降低炎症反应，并有利于伤口的愈合。

2. 回家休养还能为患者提供心理支持。在熟悉的家庭环境中，患者能够得到更好的心理支持，与家人在一起，能够减轻焦虑和孤独感，增加安全感和信心，促进情绪的的稳定，从而形成积极的康复心态。

3. 回家休养还能减少患者在医院中被感染的风险。在家中患者能够更好地控制和防止感染的传播，避免接触各种细菌和感染的风险，减少交叉感染的潜在危险。

4. 回家休养还能提供个性化和更加便捷的护理。根据患者的需求和个体状况，可以进行个性化的护理和管理，家庭成员可以更好地提供定制化的照料，包括饮食安排、药物管理和管路护理等，提高护理的质量和效果。

5. 回家休养还可以降低患者的住院成本。相比长时间住院，回家休养不仅可以缩短住院时间，还能减少医疗资源的使用，减轻家庭的经济负担，有效降低患者的医疗费用和住院成本。

二、术后恢复指南

术后恢复指南是帮助留置双 J 管的患者在回家休养期间康复的重要参考。

1. 术后疼痛控制方面。患者需要根据医生的建议，在疼痛明显时，服用正确剂量的止痛药物，以缓解术后疼痛和不适感。服药后，注意观察药物的效果和有无不良反应。

2. 饮食饮水方面。患者需要遵守医生的饮食建议，按结石成分分析调整饮食习惯。同时，摄入足够的营养，促进身体康复。建议少吃刺激性食物，如辣椒、咖啡等，进食容易消化的食物，保持大便通畅。肾功能正常的情况下，每天饮水量 3000ml 以上，全天平均分配，尤其是睡前及半夜饮水能降低尿中形成结石物质的浓度，预防结石复发，保证 24 小时尿量大于 2000ml

3. 在活动与休息方面。带管期间避免长时间卧床不动，可以进行一般的日常活动，但应避免重体力和腰部剧烈运动，如过度弯腰、提重物、跑步、踩单车以及突然下蹲等动作，以防止支架管脱出或者因支架摩擦而导致的血尿。如果觉得尿道口有异物感应及时就诊，切勿擅自自行拔出支管。

4. 常见的症状及相应处理。（1）尿频、尿急、尿痛：这是由于双 J 管末端刺激膀胱引起，一般调整姿势，多喝水、减少活动后即可缓解。（2）尿液颜色鲜红，活动后加重。一般可以通过多喝水，少活动，尤其避免腰部用力来缓解。（3）发热、寒战或肾区疼痛。排除感冒等其他疾病因素，一般可以通过多喝水，保持每天尿量 2000ml 以上，养成良好卫生习惯缓解。（4）腰腹部肿痛不适。应定时排尿、勿憋尿，避免膀胱过度充盈，另外要注意保暖，防止受凉引起咳嗽，保持大便通畅，减少腹压增高的任何因素。（5）双 J 管移位。不做四肢和腰部伸展的动作，不做突然下蹲动作，避免重体力活及剧烈活动。如果觉得尿道口有异物感应及时就诊，切勿自行拔出支架管。

5. 个人卫生方面，患者需要注意维持阴部和周围区域的清洁和干燥，以预防感染的发生。

6. 定期复诊，按时拔管。患者需要遵守医生的复诊要求，按时进行相关检查，以确定拔管时间。一般患者在出院后按医嘱时间返院在膀胱镜下取出双 J 管（需长期留置输尿管内支架管的患者除外）。请留意出院时主管医生和护士交代的拔管时间。返院前，先致电主管医生约好时间。

综上所述，回家休养是留置双 J 管患者康复过程中不可或缺的一部分。疼痛管理、适当的休息、饮食、常见症状及处理和个人卫生等，可以促进尿液畅通、防止感染，并减少不适。通过科普宣传和提供正确的知识，我们希望能够帮助留置双 J 管的患者了解回家休养的重要性，并共同努力促进康复，摆脱疾病的困扰。