

尿路结石手术后，如何避免“石”来运转？

许安富

遂宁市安居区人民医院泌尿外科 629006

【中图分类号】R65

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2025) 03-086-01

对于经历过尿路结石手术的患者来说，术后如何防止结石再次“光顾”是一个值得关注的话题。毕竟，没有人愿意再体验那种让人抓狂的疼痛和不便。幸运的是，通过一些术后的科学管理和生活方式的调整，我们可以大大降低结石再发的几率。让我们一起来了解如何在术后避免“石”来运转，让生活更为舒适。

1 小心饮食，告别“石”扰

饮食在预防尿路结石再发中扮演着重要角色。首先，饮水量的管理非常关键。保持体内充足的水分能够增加尿液的排放，从而降低结石形成的可能。在日常生活中，每个人都可以随身携带水瓶，提醒自己多喝水，特别是在运动后或者天气炎热时，更需要补充水分。不过，饮水量要根据个人具体状况来调节，确保身体舒适为宜。

除了水分管理，饮食结构也需要注意调整。适当减少高钙、高草酸食物的摄入，比如菠菜、坚果和巧克力等，可以减少结石形成的风险。同时，合理摄入动物蛋白，少吃过腌制或过咸的食物，有助于维持体内酸碱平衡，降低结石出现的机会。别忘了，多吃水果和蔬菜，它们不仅美味，还能通过提供丰富的维生素和矿物质帮助身体保持健康。

2 规律运动，增强“石”防御

我们都知道运动有益健康，然而很少有人意识到运动对预防尿路结石再发同样重要。适量的运动能促进新陈代谢，提高身体的自我调节能力。特别是一些低强度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，都非常适合术后恢复期的朋友。没有必要一开始就去健身房挑战高强度训练，循序渐进，保持规律性才是关键。

运动不仅能帮助身体排出多余的盐分和矿物质，减少结石沉淀的机会，还能提供一种心理上的愉悦感，减轻术后可能的焦虑情绪。加入一些自己喜欢的运动，或者叫上家人朋友一起参与，让运动变成一项快乐的事情。毕竟，好的心情是快速恢复的良药。

3 定期检查，掌握“石”动向

最后，虽然饮食和运动可以帮助减少结石再发的风险，但定期的医学检查是不能忽视的。通过观察尿液和血液的变化，及时了解身体状况，有助于及早发现潜在问题。定期复查还可让我们根据身体的反馈，适时调整饮食和生活习惯，形成

一套属于自己的健康管理方案。

如果长期以来您一直保持良好的生活习惯，那么看诊时医生也能给您带来更多的指导和鼓励，而非仅仅是“问题”解决方案。这样，当你走出诊室时，带着的不只是下次复查的日历提醒，还有健康生活的坚定信心和期待。

4 误区纠正：常见错误观点解析

在尿路结石的术后恢复和日常管理中，不少人由于对信息理解的不全面而产生一些误区，这些误区往往导致不必要的困扰和健康隐患。下面，我们将探讨一些常见的错误观点并加以纠正，以帮助大家更科学地进行术后管理。

一个普遍的误解是，“只要吃药就能完全预防结石”。药物治疗在有些情况下可以防止结石形成，但它并不是万能的。很多患者过于依赖药物，却忽视了生活方式的改善。事实上，药物通常只是治疗方案的一部分，只有结合健康的饮食和生活习惯才能事半功倍。因此，切勿掉以轻心，生活方式的调整是不可或缺的。

还有人认为，“如果现在没痛，说明没问题”。很多人觉得手术后，既然疼痛缓解，就可以高枕无忧。但尿路结石的形成并不一定伴随疼痛，有时候当你感到不适时，问题可能已经存在一段时间。定期体检和影像学检查能够让您在无症状期间了解身体状况，早发现问题，早采取措施。

关于饮水，也有不少人有误解，认为“多喝任何液体都能预防结石”。保持一定的饮水量确实有助于预防结石，但是并不是所有液体都能起到同样的作用。含糖饮料、高浓度茶和咖啡等，因其可能影响尿液性质，反而可能不利于结石预防。清水是更科学的选择，但也要根据个人体质适度饮用。

有人可能认为，“锻炼越激烈，效果就越好”。尽管锻炼对预防结石再发有帮助，但过度运动可能会适得其反，造成身体不适或损伤。术后要选择适合自己的运动项目，以舒缓和有氧运动为主，确保身体有足够的恢复时间和舒适感。

我们希望通过这些简单而有效的方法，帮助您在手术后顺利“石”破天惊，轻松过上无忧的生活。只要稍加注意，您也一定能避免结石卷土重来，实现真正的舒适人生。接下去，我们将具体探讨每一个小改变，如何在您的日常生活中发挥大作用。

(上接第85页)

人及家属讲解一些慢阻肺疾病相关的知识，帮助病人及家属正确的认识慢阻肺疾病，鼓励病人积极的面对病情，叮嘱病人及时表达出自身感受，可以与家人或者医护人员诉说一些治疗过程中的感受，可以与病友共同进行一些疾病治疗经验的沟通，慢阻肺病人家属要给予病人更多的支持与鼓励，让病人能够感受到来自家人的关爱，减轻病人心理上的孤独感，增强病人对治疗的信心，帮助病人以更好的状态接受治疗。

4.6 其他方面的管理

医护人员还要叮嘱慢阻肺病人定期进行疫苗接种，比如在冬季进行流感疫苗接种，还要及时进行肺炎球菌疫苗接种，尽可能减少可能会引发慢阻肺疾病加重的因素。另外，慢阻肺病人还要遵医嘱定期复诊、定期体检，如果发现病情加重，要及早进行治疗。

总之，慢阻肺病人患病后需要终身接受治疗，病人及医护人员都要将慢阻肺病人的管理重视起来，加强对慢阻肺病人的健康管理，可较好的减少并发症的发生，对改善病人的生活质量、延长病人的寿命均发挥着重要的作用。