

钬激光碎石术后护理指南： 助你加速康复

◎北川羌族自治县第三人民医院 杨明琼

钬激光碎石是一种微创治疗方式，治疗过程是将输尿管镜经尿道进入膀胱，再经膀胱内输尿管开口进入输尿管找到结石，用钬激光能量将结石击碎成小块，并将碎石取出体外。整个过程中没有创口，术后患者恢复快，可以术后早期离床、下地活动。

钬激光碎石术凭借精准击碎结石、减轻患者痛苦的优势，成为治疗结石的常用方法。但要知道，手术成功只是治疗过程中的重要一步，术后的康复护理同样不容忽视。这段时间的护理工作做得好不好，直接关系到身体能否快速恢复，能否降低结石复发的风险，以及是否会出现感染、出血等让人头疼的并发症。下面，就从饮食、运动和生活管理这几个关键方面，为大家介绍康复期里切实可行的护理技巧。

吃对了，恢复才能加速

多喝水是术后护理的重中之重。刚做完手术，尿路里可能还残留一些细小的碎石，多喝水能让尿量变多，就像给尿路做“冲洗”，把这些碎石带出来。每天大概要喝2000~3000毫升的水，差不多是4~6瓶普通矿泉水的量。喝水的时候别一口气喝太多，分多次喝更好，比如每隔一两个小时喝一杯。可以喝白开水、淡茶水，少喝含糖饮料和浓茶。

饮食结构得好好调整。要是吃了太多高嘌呤的东西，身体里的尿酸会升高，容易形成新的结石。像

动物内脏、浓肉汤、大部分海鲜，康复期里要尽量少吃。多吃新鲜的蔬菜和水果，它们富含维生素和膳食纤维，对身体恢复有好处。另外，每天吃的盐别超过5克，大概就是一个啤酒瓶盖的量，吃得太咸也不利于健康。

刺激性食物一定要避开。手术后，胃肠道的消化功能还没完全恢复，吃辛辣的食物，比如辣椒、生姜，或者油炸食品、生冷的东西，会刺激肠胃，可能引起肚子不舒服、拉肚子，影响身体吸收营养，让恢复变慢。所以这段时间，饮食要以清淡、容易消化为主。

动得恰当，恢复更顺利

手术后的前3天，要注意多休息。这个时候伤口还在愈合，要是活动太厉害，可能会让伤口出血，还会加重疼痛。大部分时间可以躺在床上，稍微翻翻身是可以的，但像弯腰、突然起身这样的动作要少做。如果觉得累，就及时休息，别硬撑着。

从术后第4天开始，可以慢慢增加活动量。一开始在房间里慢慢走几步，每次走5~10分钟，一天走2~3次就行。走的时候要是觉得

不舒服，就停下来歇会儿。过几天身体适应了，再慢慢增加走路的时间和距离，比如每次走15分钟。适当的活动能促进肠胃蠕动，帮助碎石排出，还能让身体更有活力。

剧烈运动在康复期内千万不能做。像跑步、跳绳、举重物这些运动，会让身体震动得很厉害，可能把还没长好的伤口弄裂，导致出血。一般来说，要等术后1~2个月，去医院复查后，医生说可以了，才能慢慢恢复这些剧烈运动。在这之前，就算觉得身体好多了，也不能大意。

细节做到位，恢复有保障

个人卫生一定要重视，防止感染。手术的伤口要保持干净、干燥，按照医生说的时间去换药，没拆线或者伤口没长好的时候，别沾水。内裤要每天换，选棉质的、宽松透气的，洗的时候要用开水烫一下，晒干后再穿。如果发现伤口周围红肿、流脓，或者感觉特别疼，要赶紧去医院，可能是感染了。

要时刻留意自己的身体状况。每天看看尿液的颜色，正常情况下应该是淡黄色，如果尿的颜色一直是红色，或者有血块，可能是有出血。排尿的时候要是觉得疼、老是想上厕所，或者感觉尿不干净，还有发烧的情况，可能是尿路被感染了，这些都要马上告诉医生，别拖着。

规律的作息对恢复也很重要。每天要保证睡够7~8小时，尽量晚上11点前睡觉，别熬夜。睡眠好，身体的免疫力才能增强，伤口愈合和身体修复才能顺利进行。白天也可以适当休息一会儿，但别睡太久，不然晚上可能睡不着，打乱作息规律。☺