



# 输尿管结石手术后的快速恢复指南

◎南充市顺庆区西城街道社区卫生服务中心 王 然

输尿管结石手术是解决尿路结石问题的一种有效方式，但手术后的护理不仅能帮助患者顺利康复，还能有效减少并发症的发生，防止结石复发。接下来，笔者将从术后护理的几个关键环节入手，为您介绍如何更好地支持身体的恢复过程。

## 细心呵护伤口

手术切口需要保持清洁和干燥，以防止细菌感染。在伤口尚未愈合时，要按照医生的嘱咐定期更换伤口敷料，仔细观察伤口是否有渗血、渗液、红肿等异常情况。如果发现伤口出现渗血较多或者有脓性分泌物，应立即告知医生进行处理。穿着宽松舒适的衣物也有助于减少对伤口的摩擦，为伤口愈合创造良好的条件，助力患者更快地康复。

患者在活动时要小心谨慎，避免牵拉到伤口，引起疼痛或导致伤口裂开。同时，要注意保护留置的引流管，防止其受压、扭曲或脱落，因为引流管对于排出体内的渗出液和残余结石碎块起着重要作用。

## 调整饮食结构

患者应增加水分的摄入，每天饮用足够的水，这样可以增加尿量，稀释尿液中的矿物质和盐分浓度，减少结石形成的机会。

在食物选择上，要减少高草酸食物的摄取，比如菠菜、甜菜、巧克力等，因为草酸在尿液中与钙结合，容易形成草酸钙结石。同时，

也要控制高嘌呤食物的摄入，如动物内脏、海鲜、肉汤等，过多的嘌呤会代谢产生尿酸，增加尿酸结石的发病风险。相反，多吃一些富含膳食纤维的食物，如全麦面包、蔬菜、水果等，有助于促进肠道蠕动，减少肠道对钙的吸收。另外，适量摄入蛋白质，避免过量，因为过多的蛋白质会增加尿液中钙和尿酸的排泄。

## 科学镇痛

手术后患者往往会经历不同程度的疼痛，有效的疼痛管理可以大大提升术后的舒适度。医生会根据患者疼痛的程度和个体差异，选择合适的止痛方法。轻度疼痛时患者可以借助放松心情、调整体位、听音乐等方式来分散注意力，缓解疼痛。如果疼痛较为明显，医生可能会给予口服或注射止痛药物。

同时，要注意观察疼痛的性质和程度变化，如果疼痛突然加剧或者伴有发热、血尿等症状，可能是出现了并发症，如感染或支架管移位等，应及时告知医生。

## 定期复查

患者在术后要密切关注自己的

排尿情况，如尿量、颜色、是否有血尿、排尿是否顺畅等，因为这些排尿变化能够反映出泌尿系统的恢复情况以及是否存在并发症。

术后的复查一般包括超声检查、尿常规检查等。借助超声检查可以观察肾脏和输尿管内是否还有残余结石，以及输尿管的通畅程度。尿常规检查则可以了解尿液中是否有白细胞、红细胞等异常指标，判断是否存在感染等问题。按照医生的嘱咐定期进行复查，医生可以根据检查结果及时调整治疗方案，如取出体内的支架管、处理残余结石等。如果在复查过程中发现异常情况，能够及时进行处理，有效预防并发症的发生，保障泌尿系统的健康，让患者更好地恢复正常生活。

从术后的疼痛管理到定期复查，再到合理的饮食调整，所有细节都需要患者和护理人员共同关注。只有在术后坚持正确的护理措施，才能更好地避免并发症的发生，促进快速恢复，确保结石不再反复出现，借助综合管理，患者能够早日恢复健康，过上更轻松舒适的生活。😊