



尿路结石术后，这些护理措施要跟上

◎仪陇县人民医院 龙玉鑫

尿路结石是泌尿外科的常见疾病，当结石较大，难以自行排出时，往往需要通过手术治疗。手术虽然能够去除结石，但术后的护理对于患者的康复同样重要。科学、细致的护理不仅能加快身体恢复，还降低结石复发的风险。下面，笔者将结合自己的工作经验，为大家详细介绍尿路结石术后的护理要点。

静养与活动并重

术后身体较为虚弱，充足的休息是身体恢复的基础。一般建议术后前几天尽量卧床休息，但也要避免长时间保持同一姿势，可适当在床上翻身、活动四肢，防止血栓形成。随着身体的恢复，逐渐增加活动量。例如，术后第2~3天，可以在家人的陪同下在室内缓慢行走，每次10~15分钟，每天2~3次。进行适度的活动有助于促进血液循环和新陈代谢，加快身体恢复。但要避免剧烈运动，如跑步、跳跃等，防止手术部位出血或引起其他不适。

调整饮食结构

术后饮食的调整是预防结石复发的关键一环，需要根据结石的成分进行精准调控。如果是草酸钙结石，患者就要对富含草酸的食物“敬而远之”，像菠菜、苋菜、竹笋等，这些食物中的草酸可能会与钙结合，增加结石形成的风险。而尿酸结石患者则要远离高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜、啤酒等，因为嘌呤在体内代谢后会产生尿酸，过量的尿酸容易形成尿酸结石。

不过，在控制某些食物摄入的同时，要保证身体摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。新鲜的蔬菜、水果和粗粮是不错的选择。比

如，苹果、香蕉富含维生素和膳食纤维，芹菜含有丰富的水分和纤维素，它们既能补充身体所需的营养，又有助于肠道蠕动，促进身体排出废物，加快恢复速度。

此外，水分摄入也不容忽视。足够的水分可以增加尿量，就像给尿液“稀释”了一样，减少结石成分在尿路中的沉积，从而降低结石复发的风险。建议患者术后每天的饮水量不少于2000毫升，并且要养成定时饮水的习惯，不要等到口渴了才喝水。早上起床后、饭前饭后、睡前等时间段，都可以喝上一杯水，让身体时刻保持充足的水分。

细心观察病情

术后尿液可能会出现轻微的血尿，这是正常现象，但如果血尿持续加重，或出现血块，应及时告知医生。同时，注意观察尿液中是否有结石碎片排出，这对于判断手术效果和预防结石复发有一定的帮助。

术后可能会出现不同程度的疼痛，一般可以忍受。如果疼痛剧烈，影响休息和睡眠，可在医生的指导下使用止痛药物。此外，还要注意观察疼痛的部位和性质，如果疼痛伴有发热、尿频、尿急等症状，可能是发生了感染，需要及时就医。

保持伤口干燥清洁

如果是开放性手术，要严格按照医生的嘱咐定期更换伤口敷料，避免伤口沾水，防止感染。在洗澡时，可以采用擦浴的方式，避免伤口直接接触水。如果是微创手术，也要注意观察穿刺部位有无红肿、渗液等情况。如果发现伤口有异常情况，如红肿、疼痛加剧、渗液等，应及时到医院就诊。

定期复查

定期复查是确保手术效果和预防结石复发的关键环节。复查项目主要包括尿常规、泌尿系统超声等。尿常规可以了解尿液中是否有红细胞、白细胞等异常情况，泌尿系统超声可以观察尿路中是否有结石残留或新的结石形成。通过复查，医生可以了解患者的恢复情况，及时发现并处理可能出现的问题。一般建议术后1个月、3个月、6个月分别进行一次复查，以后根据具体情况决定复查的频率。

尿路结石术后的护理涉及生活的方方面面，需要患者和家属共同重视。只有做好术后护理，才能让患者尽快恢复健康，远离尿路结石的困扰。希望大家能够牢记这些护理要点，将其融入日常生活中，为身体健康保驾护航。◎