



# 体外冲击波碎石 围手术期健康教育

◎乐山市市中区人民医院泌尿外科 张 琴

体外冲击波碎石术（ESWL）是一种利用高能冲击波在体外聚焦，将体内泌尿系统结石击碎成细小颗粒，使其随尿液自然排出的无创治疗技术。它具有无创、高效、无需手术切口、恢复快等特点，是治疗肾结石及输尿管上段结石的一线选择。为确保治疗安全与效果，请遵循以下全周期健康指导。

## 治疗前：充分准备，优化条件

1.关键检查。必须完成泌尿系统CT检查，以精确评估结石大小、位置、硬度及与周围组织关系。同时需进行血常规、凝血功能、尿常规及心电图检查，全面评估身体状况。

2.重要告知。务必告知医护人员自己的完整病史，包括是否有出血性疾病、未控制的高血压或心脏病，是否处于妊娠期或患有急性尿路感染，是否正在服用抗凝或抗血小板药物（如阿司匹林、华法林、氯吡格雷等），需遵医嘱提前停药，以显著降低出血风险。

3.身体准备。治疗前1~2日建议清淡、少渣饮食，良好的肠道准备（必要时遵医嘱使用缓泻剂）可减少肠气干扰，直接提升冲击波聚焦精度和碎石效率。治疗当日可正常进食，但需适度，请穿着宽松衣物，并提前排空大小便。

## 治疗中：放松心态，主动配合

治疗时，患者将卧于碎石机

床上，医生会精准定位。患者会听到有节奏的声响并感受到腰部冲击感，此为正常现象，请尽量保持身体稳定，均匀呼吸。如有剧烈不适，可随时示意操作医师，整个过程通常持续30~45分钟。

## 治疗后：科学管理，促进康复

结石粉碎后，排出碎片和预防复发是关键。

1.排石核心措施。大量饮水，每日饮水量至少2500~3000毫升（约每小时1杯），保证尿量充沛是排石最重要的物理动力。合理运动，在无剧烈疼痛前提下，可进行跳跃、慢跑、上下楼梯等运动，利用重力促进排石。观察尿液，使用滤尿网观察排石情况。术后1~3天出现淡红色血尿通常正常，若出现鲜红血尿、血块或尿量明显减少，需及时联系医护人员。

2.识别预警信号。若出现难以忍受的剧烈腰痛、发热寒战或持续恶心呕吐，可能提示碎石堵塞（“石街”）或感染，需立即就

医。

3.调整饮食。均衡饮食，控制钠盐（每日<5克）和蛋白质摄入，避免过量。成分针对性调整（需根据术后结石分析结果），草酸钙结石患者限制菠菜、浓茶、坚果等高草酸食物，保证正常钙摄入；尿酸结石患者严格限制动物内脏、海鲜、肉汤，多食蔬果，碱化尿液；感染性结石患者关键在于彻底控制感染。

## 预防上：按时复查，确保疗效

治疗完成后，请务必于术后1周、1个月及3个月返院复查B超或X线片，客观评估排石效果，切勿因无症状而忽视。若放置输尿管支架管（双J管），请注意避免剧烈活动，并严格遵守医嘱时间返院拔除（通常为术后2~4周）。

体外碎石治疗的成功，依赖于精准的技术与患者从术前到康复期的全程配合。遵循以上指导，将助您更安全、顺利地度过治疗期，并有效降低结石复发风险。☺