

體外震波碎石手術前後須知

製訂日期:110年4月10日

修訂日期:112年4月19日

一、手術說明:

1. 體外震波碎石術是一項安全又有效的方法，不需要住院、不需要麻醉、僅需止痛劑即可。
2. 大部分的尿路結石可用此方法。
3. 大於 2 公分的結石或特殊部位的結石，通常需要合併其他的治療方法，請與本院泌尿科醫師討論後，再選擇最適合您的方式進行治療。
4. 利用橢圓型聚焦的原理，經過水及身體組織的傳導，將震波源發射出的能量集中在腎臟或輸尿管結石上擊碎，隨著小便排出體外。
5. 體外震波過程約 40~50 分鐘，術後休息片刻即可回家。
6. 擊碎的石頭必須經由輸尿管排出體外，此過程可能造成輸尿管或尿道阻塞，泌尿科醫師會與您討論合併其他治療方法。

二、術前準備:

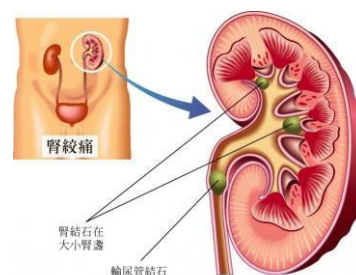
1. 除 X 光診斷結石，會另安排超音波或靜脈腎盂攝影術或電腦斷層再確認部位。
2. 抽血檢查:腎功能及凝血功能。
3. 服用抗凝血劑者（如：阿斯匹靈）請依醫師指示停藥 5~7 天以上。
4. 治療當天請禁食（包括不可喝水）。高血壓患者若平時有服用藥物，不必停藥。

三、術後注意事項:

1. 術後要多喝水每天 2500~3500c. c，以幫助結石排出體外。治療後務必複診追蹤以確保結石全部排出。待結石完全排空，每三~六個月回診檢查以防結石再發。
2. 小碎石經過輸尿管排出體外期間，部份患者會產生腎絞痛或輕微血尿，可用藥物及大量飲水來獲得改善。少部分的患者在腎臟周圍或皮下會產生輕微血腫。大多數的病人會有輕微血尿情形，建議給予冰敷使用，極少需要輸血。
3. 體外震波碎石是將結石在原地打碎，但打碎後的結石並不是馬上消失，而是在治療後一日至數週之間，隨著小便逐漸排出體外，大多數病人只要一次就可完成治療，部份病人需要兩次以上的治療。
4. 結石排出過程中若有嚴重腎絞痛、高燒、嚴重血尿、排尿困難等異常現象，請至泌尿科門診或急診室就診。

四、治療後可能會出現之狀況:

1. 輕度血尿（36 小時內） → 休息、定時服藥、多喝水。
2. 皮下瘀血、輕微疼痛 → 定時服藥，自然痊癒
3. 噁心嘔吐 → 休息，暫時不吃固體食物。
4. 輕度發燒、38℃ 以下 → 定時服藥、多喝水。
5. 治療後即可正常飲食。
6. 治療後三日內勿從事激烈活動。



如何預防尿路結石復發

結石，除了積極做碎石治療外，一定要注意預防的工作，唯有一輩子堅持配合才能成功，減少復發，不會痛不代表沒事，應每半年至一年回院複診，方知結石是否復發？是否該治療了。

- 一、水份攝取 **2500~3000c.c.**，排尿量每天 **2000c.c.**以上（心臟病、腎臟病飲水量須與醫師討論）。開水中可酌量加入 50~100c.c 的檸檬汁。
- 二、結石病患請定期至醫院檢查，**每三個月~半年回診一次**。
- 三、減輕體重：維持正常體重但不刻意減肥，避免壓力及睡眠充足。
- 四、足夠的體力活動，運動後要補充水分，避免過度流失體液及過度曝曬陽光。
- 五、均衡的飲食，但不要有過多的肉類食物。
 - *減少食用普林量高的食物：動物內臟、草蝦、牡蠣、海鰻、小管、蘆筍、紫菜、香菇、肉汁、火鍋濃湯等。
 - *避免高草酸食物：菠菜、可樂、啤酒、可可、咖啡、茶、花生等要多吃 高纖維 食物可以降低結石的機會。
 - *適量攝取含鈣食物：牛奶和其製品，但不宜補充過多的鈣片。
- 六、鹽份攝取量不宜太高，**每日 10 公克以下**，清淡飲食為主。
- 七、多吃含檸檬酸的水果：蔓越莓、檸檬、鳳梨、蘋果、柳丁、柚子、葡萄柚、葡萄。

