

體外震波碎石術後注意事項

1. 術後小石頭排出期間，有部分人會有腎絞痛或輕微血尿約2-3天，用藥物控制即可。
2. 病患若有嚴重腎絞痛、發高燒、嚴重血尿等異常現象時，請立即至本院泌尿科門診或急診治療。
3. 建議每日飲水量至少3000cc，平均每兩小時喝250cc。
4. 多攝取膳食纖維：全麥麵包、燕麥粥、水果。
5. 適當的飲品：低鹽分的礦泉水、水果茶、稀釋的果汁、檸檬汁、少量的牛奶及乳酪。
6. 較不適當的飲品：紅茶、咖啡、可樂、酒精性飲料、啤酒。
7. 避免肥胖。
8. 運動：上下樓梯、跳繩運動、慢跑。
9. 避免流汗或是其他形式的體液流失。
10. 避免壓力。
11. 充足睡眠。
12. 各種結石應減少食用的食物：

草酸鈣結石	紅茶、椰子、咖啡、可樂、啤酒、小紅莓汁、扁豆、菠菜、蘋果、蕃茄、韭菜、大黃豆、甜菜、秋葵夾、甘薯、無花果、李子、梅子、草莓、杏仁、巧克力、可可、花生、萵苣菜、芹菜、蘆筍。
尿酸結石	海水魚(小魚乾、沙丁魚)、內臟(心、肝、腎、腦、脾、腸)、肉汁、肉湯、香腸、香菇、洋菇、蘆筍、豆類、酵母菌(養樂多、酸酵乳、健素糖)、雞精、干貝、蛤蜊、草蝦、蚌、發芽豆類、紫菜。
磷酸鈣結石	酵母、小麥、胚芽、蝦、香菇、麥片、內臟、蛋黃、牛奶、豆類、全穀類、堅果類、可可粉、巧克力、果汁粉

13. 參考文獻：

- Li, C.C., & Zhang, Z.W. (2022). Effect of Precision Health Education on Compliance Behavior after Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022, 3306036. <https://doi.org/10.1155/2022/3306036>.
- Tamalvanan, V., Rajandram, R., & Kuppusamy, S. (2022). Reduction of pre-procedural anxiety for repeat sessions in extracorporeal shockwave lithotripsy (ESWL) reduces pain intensity: A prospective observational study. *Medicine* 101(37)e30425. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030425>

聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011 分機5636、5711	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號 電話：07-6150022 分機 6777、6778	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路 305 號 電話：07-5599123 分機 7622、7623
--	---	---