回家照顧單張 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 泌尿部　張顥瀚醫師

體外震波碎石後，回家要注意什麼？

掃描看網頁版

這是一張給剛做完體外震波碎石的你帶回家看的單張。**震波是從體外把石頭震碎，身上沒有任何傷口；碎掉的石頭還要靠你自己尿出來。**

> **重點**
>
> **碎石不等於結束。** 碎片要沿著輸尿管一路排出來，這段期間可能會痛、會有血尿。
>
> 讓碎片順利排出，最重要的是**多喝水、多活動。**

回家之後，這幾件事要注意

1. **多喝水。** 這是這段期間最重要的一件事，水量足夠碎片才沖得出來
2. **多走動。** 適度活動有助於碎片往下移動，整天躺著反而不利結石排出
3. **尿裡有血是常見的**，通常一兩天內會逐漸變淡
4. **可能會腰痛。** 碎片通過輸尿管的時候會像結石發作一樣絞痛，這是碎片在移動的表現。**按時吃藥，不要忍**
5. **背部皮膚可能瘀青、有壓痛**，震波可能會造成輕微瘀青，會自己消退
6. **去五金行買濾網把尿過濾，收集排出的碎石。** 可以帶回門診做成分分析
7. **依安排回診做影像追蹤。** 「不痛了」不代表石頭清乾淨了，要用影像來確認過才能安心
8. **有些人可能需要不只一次震波治療。** 大顆或比較硬的石頭，一次震不完是很常見的
9. **按時吃完醫師開的藥**，包含幫助碎片排出的藥物與止痛藥
10. **結石很會復發。** 多喝水、依成分調整飲食、規則追蹤，這三件事才是長期的重點

什麼時候要提早回診或直接去急診

△ 提早回門診

- 血尿超過一週還沒有變淡
- 腰痛反覆發作、止痛藥效果變差
- 一直沒有排出任何碎石，也沒有任何症狀變化

▲ 不要等門診，直接去急診

- **發燒或寒顫**，尤其合併腰痛 —— 可能是碎片卡住合併感染，**這是最需要爭取時間的急症**
- **劇烈腰痛無法緩解、伴隨嘔吐**
- **完全尿不出來，或尿量突然明顯減少**
- **大量血尿、解出血塊**
- **腰痛合併頭暈、冒冷汗、心悸或臉色蒼白**

到急診時請主動告訴醫師你剛做完體外震波碎石、是哪一天做的。