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

身上有雙 J 管，要注意什麼？

掃描看網頁版

這是一張給身上留著**雙 J 管**的你帶回家看的單張。**這根軟管一頭在腎臟、一頭在膀胱，任務是讓尿順利往下流、或讓受傷的輸尿管好好癒合。它是暫時的，但這段期間會有一些預期中的不舒服。**

> **重點**
>
> 🔴 **雙 J 管一定要在約定的時間回來取出或更換。**
>
> 放太久會被結石一層層包覆、和輸尿管黏在一起，到時候要取出就變成一件大工程。**就算完全沒有不舒服，也一定要回來。**
>
> 請把預定取出的日期記在手機行事曆上。

這段期間，這幾件事要注意

1. **雙 J 管會造成腰酸、頻尿與反覆血尿**，尤其解尿時腰部脹痛或是膀胱痠痛都是正常的反應
2. **頻尿、急尿、解尿時尿道口不適也很常見**，因為管子的下端就在膀胱裡
3. **尿裡帶血是常見的**，而且會反覆 —— 走比較多路、活動比較多的時候特別明顯
4. **多喝水。** 可以稀釋尿液、減少不適，也降低管子結垢與感染的機會
5. **避免劇烈運動、跳躍與提重物**，這些會讓管子移位、更不舒服
6. **如果管子有留一條線在體外，洗澡或活動時小心不要拉扯出來。** 依照交代的時間回來拉線取出，通常是術後一週左右，第一次回診的時候
7. **懷孕、要開刀或做其他檢查前，主動告知身上有雙 J 管**
8. **取出之後短期內可能還會有一點血尿與腰酸**，通常幾天內就會消失

什麼時候要提早回診或直接去急診

△ 提早回門診

- 腰酸一天比一天嚴重，或止痛藥壓不住
- 血尿持續很濃、都沒有變淡
- 頻尿急尿嚴重到影響生活
- 體外的線鬆脫、變長或掉出來

▲ 不要等門診，直接去急診

- **發燒或寒顫**，尤其合併腰痛 —— **這是雙 J 管最需要警覺的急症**
- **劇烈腰痛無法緩解、伴隨嘔吐**
- **完全尿不出來、下腹脹痛**
- **大量血尿、解出血塊，或血尿合併頭暈、心悸、臉色蒼白**
- **管子整根掉出來**

到急診時請一定要說「**我身上有雙 J 管**」，並說明是哪一天放的。