**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

# 輸尿管鏡碎石後，回家要注意什麼？

掃描看網頁版

這是一張給剛做完輸尿管鏡或軟式輸尿管鏡碎石的你帶回家看的單張。**手術是從尿道進去把石頭打碎、取出來，體表沒有傷口，但輸尿管的內壁被撐開過，需要時間恢復。**

> **重點**
> 如果你身上留了**雙 J 管**，接下來的腰酸、頻尿、血尿多半是它造成的，不是手術失敗。
>
> **雙 J 管一定要在約定的時間取出。** 放太久會被結石包覆，變成更麻煩的問題。

## 回家之後，這幾件事要注意

1. **多喝水。** 這是碎石後最重要的一件事 —— 幫助碎屑排出，也減少感染與再結石
2. **尿裡有血是常見的**，而且可能反覆發生，尤其在走比較多路或活動之後。顏色像淡粉紅色或淡紅色都還在合理範圍
3. **解尿灼熱、頻尿、急尿是常見的**，通常會逐日改善
4. **如果有留雙 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
5. **雙 J 管期間避免劇烈運動、跳躍與提重物**，管子移位會更不舒服
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. **按時吃完抗生素與止痛藥**，不要因為沒有不舒服就自己停掉
8. **結石很容易復發。** 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
- 腰酸一天比一天嚴重，或止痛藥壓不住
- 解尿疼痛持續加重
- 雙 J 管的線鬆脫或掉出來

### ▲ 不要等門診，直接去急診

- **發燒或寒顫**，尤其合併腰痛 —— 可能是阻塞合併感染，**這是結石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、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**
- **雙 J 管整根掉出來**

到急診時請主動告訴醫師你剛做完碎石手術、身上有沒有雙 J 管。