

肾结石护理有八大措施

张 竞

四川省都江堰市人民医院 611830

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-073-01

肾结石属于晶体物质,指的是草酸、胱氨酸、尿酸、钙质等在肾脏处发生异常聚集,属于临床泌尿科常见病与多发病,且男性患病率远高于女性。尽管该疾病属于良性病变,但会引起尿路阻塞,影响尿液顺利排除,长此以往,易引发疼痛、肾积水等,甚至严重者可转化为尿毒症、肿瘤疾病,对身心健康与生活质量均造成不良损害。由于肾结石病因相对复杂,成分繁多,症状表现不一,那么,在治疗该疾病的同时应辅以护理干预,强化治疗效果,缓解患者痛楚,加速患者康复,提高患者生活质量。以下就针对肾结石相关内容及护理措施进行简单介绍。

1 肾结石的病因

形成肾结石的主要原因在于尿液内晶体溶解度较低、浓度较高,过度饱和的晶体局部集聚、生长,最后演变为结石。据相关研究发现,诱发肾结石的因素较多,如年龄、性别、环境因素、职业、遗传等均与之存在联系。另外长时间卧床、身体代谢障碍、缺少营养、药物的不当使用同样也会形成肾结石。目前人们已知肾结石的主要成分包括32种,其中尤以草酸钙作为常见,另外尿酸、胱氨酸、磷酸铵镁等也是主要成分。单一成分肾结石较少,普遍包括两种或以上,以其中某一成分为主。

2 肾结石的症状表现

结石的形状、体积、所处位置等会影响患者的症状表现,多数肾结石患者早期无症状反应,当结石体积过大或掉落至输尿管处引发尿路阻塞,患者主要症状表现为排尿困难、腹部疼痛、烦闷不安、恶心呕吐等,少数患者可能出现血尿。一旦肾结石引发尿路感染,患者会出现畏寒、高热等表现。一旦结石引发梗阻未经及时有效的治疗,会造成肾积水,腰部、腹部等可能出现包块。

3 肾结石护理措施

3.1 心理护理

肾结石患者因受病痛的折磨,极容易出现抑郁、焦虑等负性心理,这些不良心态又会反作用于患者,造成病情的加重,二者间形成恶性循环。因此,为提高肾结石治疗质量,首要任务就是开展心理护理,安抚患者的情绪。为患者普及肾结石相关知识,消除患者对疾病的恐惧感,同时耐心细致的解答患者提出的各项问题,消除患者疑惑,尽量满足患者提出的合理性需求,同时通过列举成功治疗案例强化治疗信心,提高患者依从性,使患者树立抵抗疾病的决心,更积极主动的配合治疗与护理工作。

3.2 疼痛护理

肾结石患者经常感觉疼痛难耐,可通过热敷的方法减轻

痛楚。当出现绞痛感时,将热毛巾、热水袋等敷在疼痛侧,通过热力作用缓解肾盂、输尿管的痉挛反应,减轻痛楚。但热敷过程中应注意控制温度,避免烫伤。另外,可通过按压方式缓解疼痛。将右手拇指按压脊柱第二腰椎棘突旁肾俞穴处,沿顺时针方向缓慢旋转按摩,每次按压时间约1min-2min,注意控制按压力度。若上述方法效果较差,患者仍感觉疼痛难耐,可遵医嘱指导患者服用镇静剂药物,减轻患者痛楚,且提高患者疼痛耐受性。

3.3 药物护理

维生素B6能够降低尿液内草酸钠浓度,氧化镁能够提高尿液内草酸溶液度,同时碳酸氢钠、枸橼酸钾则可调节尿液PH值,使其保持在6.5-7之间,从而预防尿酸、胱氨酸结石。别嘌醇能够降低尿酸合成,抑制含钙结石的生长,氧化胺则能够酸化尿液,预防磷酸铵、磷酸钙类结石生长。但应注意药物服用应遵医嘱或药物说明书,不可随意增减药物。

3.4 多饮水

肾结石患者应保证每日饮水摄入量在2000ml-3000ml之间,以便稀释尿液,顺利排除结石。另外,在睡前也应饮500ml的水,睡醒起床时再饮200ml水,通过大量水的摄入可以达到冲洗泌尿系统结石的目的,调整尿液PH值。另外,通过饮用热水,还能够刺激消化道,缓解输尿管、肾盂痉挛,减轻痛楚。

3.5 饮食护理

肾结石患者应多食用含维生素A的食物,其是保证尿道内膜健康的重要元素之一,同时对预防结石复发也有积极作用。应保证每日摄入1500ug维生素A。日常食物中维生素A含量较高的有香瓜、牛肝、南瓜、花椰菜等。同时,肾结石患者应多吃一些瓜类,尤其是西瓜。其属于天然利尿剂,在夏季应多食用西瓜,且不与其他食物共同食用。西瓜具有利尿消肿、清身净体的功效。另外,肾结石患者应注意每日摄入钙质含量。多数结石的成分均由钙或含钙构成,大量摄入钙质,容易促进结石的生长。因而,每日应控制钙摄入,尽量少食用奶油、牛奶、乳制品等含钙高的食物。另外,肾结石患者应禁食草酸盐类食物,这是由于多数结石成分均包含草酸钙,因而,日常饮食中应尽量避免食物草酸含量过多的食物,如芹菜、巧克力、菠菜、青椒、豆制品等,同时禁止饮用咖啡、浓茶、酒精等。

肾结石对人们的日常生活、身心健康乃至生命均有不良影响,人们应重视该疾病的预防与治疗。上述简单介绍了几种肾结石的护理措施,以便人们更好的护理疾病,治疗疾病,加速康复。