

肾结石的护理及注意事项有哪些？

李 梅

南充市高坪区人民医院泌尿外科 637100

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 05-074-01

肾结石，顾名思义就是肾脏内生了石头，其成分构成有很多种，最严重的可能就是双肾结石了。肾结石能够引发血尿，肾绞痛以及排尿功能障碍等症状。目前，肾结石的治疗方式主要是以碎石为主，此外还有激光以及手术治疗。肾结石是我们泌尿系统结石的一种非常常见的疾病，进行碎石以后必须进行细心照顾，小心护理才能够达到最佳的治疗效果。很多的肾结石患者在进行碎石以后并不知道如何进行护理，进而导致病情久久不愈，还有复发的风险，那么在进行肾结石碎石以后需要有哪些注意事项呢。我们将从以下几个方面进行介绍：

一、日常饮食护理注意事项

1、水：水是生命之源，想要预防肾结石最主要的就是大量饮水，每天一定要保证喝至少八杯水。而且一旦患有肾结石就需要避免饮用含有咖啡因的饮品，想要防止肾结石一定要多喝水，保证水分的充足摄取。

2、乳制品：肾结石中的主要成分就是草酸钙，而在乳制品中含有丰富的钙，肾结石患者一定要遵从医嘱，少食用含钙量比较高的食物。但是最近的一些研究中可以发现，食用一定量的乳制品能够降低我们患有肾结石的风险，主要是因为钙离子能够帮助我们的身体清除一些其他容易形成结石的离子。除此之外，我们还需要避免食用钙补充剂的药物，多补充身体的营养成分，提高自身免疫力。

3、维生素A：维生素A能够使我们的尿路保持健康状态，但是不能够过量摄取，在饮食均衡的状态下是能够满足我们人体的正常需求的，为此，我们没有必要去服用一些富含维生素A的食物，以免引起副作用。过量食用维生素A有可能加重身体的负担，无法排出，进而存留在我们的体内，形成毒素，危害我们的身体健康。

4、B族维生素：维生素B₆能够使我们血液中的草酸有效的降低，进而降低患有肾结石的风险。而且镁元素也能够有效的降低患有肾结石的风险。所以，医生一般会建议患者多补充这两者，从而保证患者的身体健康。

二、肾结石患者术后注意事项

1、肾结石患者在进行手术以后，一定要保证自己充足的睡眠，多休息，不能过于劳累。当然，休息也需要适当的进行一些体育锻炼，保证我们机体的正常机能。参加适当的体育运动，能够让我们的身体免疫力有所提升，增加骨骼对于钙的吸收，进而降低结石的复发率。

2、肾结石患者，在进行手术以后，更需要根据结石的成分调整自己的饮食结构。从而有效的从饮食进行预防。如果是含有钙的结石，那么作为肾结石患者就需要注意少食或者不食用含有钙的食物，比如，牛奶、鸡蛋等等。如果是草酸盐结石患者呢，就需要少食菠菜、豆类以及少喝浓茶。如果是磷酸盐结石患者呢，那么就需要食用一些低磷以及低钙的食物，来满足身体所需要的能力。如果是尿酸盐结石患者呢，就需要少食用一些含有嘌呤的食物，比如说动物的内脏或者肉类等等。

我们常说病从口入，很多的疾病其实都是从口腔进入人体的，不良的饮食习惯对于我们的身体健康具有非常大的危害性。所以肾结石患者一定要多重视自己的日常饮食，从而早日康复。肾结石患者在进行手术以后，一定要定期的到医院去进行复查，一旦感觉到身体不适一定要及时进行治疗，发现新生结石的情况一定要及时的采取措施。在进行术后，一定要多喝水，不仅仅在白天高峰消化时期多饮水，还需要在睡前也喝一定量的水，在夜间进行排尿之后在进行水分的补充，从而达到稀释尿液，改变PH值的目的。肾结石患者在进行手术以后，一定要做好护理，了解必要的注意事项，否则肾结石就会反反复复的发作，这样一来不仅患者自己会感到痛苦，还会产生不必要的经济负担，影响我们的日常生活。除此以外，作为肾结石患者，一定要配合医生进行治疗，选择适合自己的治疗方式，进而使治疗效果能够达到满意。在进行肾病的治疗过程中，一定要加强对于肾病的预防，做好自我保护工作，对于医生的嘱托一定要认真听取，积极配合，自己也要有战胜病魔的决心，一定能够早日恢复健康。

(上接第73页)

肢体麻木者、糖尿病患者、功能障碍者等，在护理操作中，对患者的情况要充分评估。具体操作时根据患者的具体情况，对操作方法合理调节，比如拔罐时时间适当缩短，避免损伤皮肤；中药湿热敷或熏洗时，适当降低温度，防止烫伤皮肤。

3. 做好系统化培训，提高护理水平

第一，对护理人员进行中医护理理论、中医护理技术操作等方面的培训，让护士对各项中医操作技术应用的的目的、适应症、原理、不良反应、禁忌症及处理方法等都能了解与熟悉。尤其是西医院校毕业的护士，要让护士对中医护理感兴趣，护理工作中与患者交流时，也能利用中医思维，

让患者对中医护理的信任度与配合度得到提升。第二，培训与考核相结合，在对护士进行中医护理技术培训后，相应的要进行考核，检查培训的效果，将考核结果与绩效挂钩，提升护士的重视程度，使中医护理技术操作更加程序化与标准化。

4. 做好中医护理操作持续性改进

第一，中医护理操作项目比较多，在操作前后对患者的情况、操作方法、患者配合度、不良反应等信息要详细进行记录，对护理操作中不足之处进行总结，使护士的操作技术水平不断提高。第二，一旦发生意外事故或不良反应，如烫伤、灼伤、过敏等情况，要及时上报，并记录症状，积极做好解释与处理工作，获得患者的理解与配合，避免引起医疗纠纷。