



泌尿道結石飲食

請注意下列事項：

1. 請每日飲用水份約 3000cc--4000cc 以上(約家用杯 10--15 杯)，且每日排尿須在 2000cc 以上，以達沖洗的作用，並減少復發的可能。
2. 按照醫師指示，減少鈣、磷、草酸鹽、高普林食物之攝取，以避免結石的再形成，其食物如下：
 - (1)鈣、磷多的食物：牛奶、乾酪、挂、蝦、葡萄乾、參丹、豆腐等。
 - (2)草酸鹽的食物：菠菜、蕃茄、可可、李子、杏仁、豆類、啤酒等。
 - (3)高普林的食物：動物內臟、沙丁魚等。
3. 移動性結石，可藉啤酒的利尿順勢排出，但平常不宜多飲啤酒，因啤酒草酸含量很高。
4. 若有尿道感染或尿液無法解出時，請早治療，以防發炎或再度結石。
5. 有膀胱結石者，請注意下列兩項：
 - (1)請勿憋尿
 - (2)當您小便次數多而尿量少時或解小便困難時，請早治療，以免延誤病情。
6. 可做適當活動，如散步、暖身運動等，以免結石再發生。
7. 請依醫師指示按時服藥，以及返院複診。

～杏和醫院關心你～

保護泌尿道健康4原則

