

如何預防 泌尿道結石

1. 多喝一口水，少加一撮鹽。
2. 勿憋尿、勿偏食。
3. 採低油、低熱量食物。
4. 肥胖者宜減輕體重。



5. 每日宜充份攝取水份，每餐飯後喝水300cc，兩餐飯之間600cc，睡前300cc，共計2400cc。



6. 飲食注意事項：依結石成分採取適當飲食。

(1) 鈣結石：

少吃小魚干、牡蠣、蛤蜊、田螺、紫菜、髮菜、肉乾、牛奶、棗類、核桃、葡萄乾、排骨、豆類製品等。

(2) 磷結石：

奶類每日不超過240ml、葡萄乾、棗類、梅子、有殼之海產類、煙薰食物、洋菇、硬殼果類、花生醬等需減量攝取。

(3) 尿酸結石：

禁食含高普林之食物如酵母的乳酸飲料、草菇、蘑菇、蘆筍、內臟類、海產類、豆類等。

資料來源：照片由網路截取