

預防泌尿道感染衛教指導



❖ 泌尿道感染有哪些症狀？

1. 頻尿、尿急，一直跑廁所，卻解得不多。
2. 解尿時會有燒灼感，甚至會痛。
3. 下腹部不適，壓迫會有不舒服或疼痛的感覺。
4. 其他症狀包括尿道口異常分泌物、排尿困難、下背部疼痛、濁尿、血尿、寒顫發燒、嘔吐、腰痛等。

❖ 預防之道

1. 每天至少喝 2000 CC 以上的水(需限水者除外)，務必每 1-2 小時解尿一次，有尿意感時，勿憋尿，減少尿液滯留，以預防感染。
2. 多攝取酸性及含維生素 C 的食物，如：橘子、柳橙、番茄、木瓜、蔓越莓汁及蔓越莓果，可使尿液維持酸性，同時抑制細菌滋長另建議減少刺激性食物，例如酒精、咖啡、菸酒等。
3. 女性病人如廁後，應由前往後擦拭(先擦尿道口再擦至肛門口)，不可來回擦拭，並保持會陰部清潔及乾燥。
4. 沐浴時，以淋浴代替盆浴，以免細菌逆行性感染。
5. 應穿棉質內褲，避免長期穿過緊的束褲或丁字褲。
6. 規律的生活，均衡的飲食，避免過度勞累。
7. 性行為後，應立即排空膀胱，且喝兩大杯水。
8. 女性於生理期間應特別注意，保持會陰清潔及乾燥，衛生棉要勤更換，平常日若有使用衛生護墊亦要常更換。
9. 服用藥物治療後，不可因症狀消失或改善而自行停藥避免細菌產生抗藥性，需經醫師確定痊癒後，才可停藥。
10. 糖尿病病人需將血糖控制好，以免增加尿路感染的機會。
11. 若症狀加劇及有發燒情形，需立即就醫。

參考文獻：

謝珮琳(2021)．泌尿疾病之護理．於劉雪娥總校閱，內外科護理學下冊(八版，857-860 頁)．
台北市：華杏。

