

如何預防泌尿道感染

一、泌尿道感染：

指尿道受到細菌、黴菌或其它微生物的侵入。單純的泌尿道感染是指如膀胱炎、尿道炎。若是向上感染，侵襲到腎臟會併發腎盂腎炎。

二、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，解尿時會有燒灼感，甚至會痛。
2. 尿道口異常分泌物、排尿困難、下背部疼痛、濁尿、血尿、寒顫、嘔吐、腰痛等。

三、預防方法：

1. 每天至少喝>2000cc的水(需限水者除外)，每3-4小時解尿一次，不要憋尿。
2. 身體清潔，穿著棉質內褲，勿穿著太緊或不吸汗的褲子。
3. 如廁後，女性應由前往後擦拭(由尿道口向肛門方向擦拭)。
4. 月經期間勤換衛生棉，避免細菌滋生。
5. 勿隨便使用陰道灌洗清潔，勿過度洗滌，以免破壞陰道酸鹼值與粘膜。
6. 沐浴時，以淋浴代替盆浴，以免細菌逆行性感染。
7. 男性應注意包皮內部之清潔；清潔時包皮往後推，清潔後推回。
8. 性行為前喝1-2杯水，行房後應排空膀胱，將可能存在的細菌沖離膀胱，並且清洗陰部以降低感染的機率。
9. 陰道若有不正常分泌物需立即就醫診治。
10. 應到醫院做尿液分析檢查，必要時做尿液培養。
11. 千萬不可自行服用消炎藥、止痛藥，而延誤病情。
12. 依醫師囑咐吃藥，即使不適的症狀消失，也不能隨意停藥。
13. 有留置尿管時，必須每天使用肥皂水清潔尿道口，降低細菌藉由尿管因發感染，可順便觀察尿管連接處是否滑脫。

【腎臟科病人或洗腎病人則依尿量+500cc為每日飲水量或遵照醫師指示每日飲水量】

參考資料

吳家麟 (2016)·如何預防泌尿道感染·彰基糖尿病友會刊，(10)，10-13。

吳宜靜 (2020)·照顧一位神經性膀胱患者排尿障礙之護理經驗·澄清醫護管理雜誌，16(3)，45-54。

台灣泌尿科醫學會 (2015，10)·泌尿道感染保健手冊第十一版·取自

<http://www.tua.org.tw/tua/index.php/tw/latest-news/67-publications/212-2015-10-19-09-47-51>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 3322 腎臟科衛教室

