

## 一、什麼是泌尿道感染？

細菌、黴菌或其他微生物經由尿道往上進入泌尿系統所造成的感染。然而女性比男性更容易發生，因女性尿道口短且離肛門口近，導致肛門附近的大腸桿菌容易進入泌尿道。

## 二、有哪些表現症狀？

1. 有些人可能沒有症狀
2. 解尿疼痛、灼熱、頻尿、夜尿、尿急
3. 尿液混濁、血尿
4. 腰部、背部、下腹部疼痛
5. 畏寒、發燒
6. 噁心、嘔吐



## 三、什麼人容易發生泌尿道感染？

- ⚡ 女性、孕婦、老年人
- ⚡ 衛生習慣不佳
- ⚡ 習慣憋尿者
- ⚡ 性行為頻繁者
- ⚡ 免疫力下降者
- ⚡ 長期服用免疫抑制劑者
- ⚡ 糖尿病、攝護腺肥大、尿路結石、子宮脫垂、長期臥床者
- ⚡ 放置導尿管或異物者

泌尿道發炎

1896 創立

彰化基督教醫院

## 四、如何治療？

一般以抗生素治療為主，完整治療需 7~10 天，可能在服藥後約 1~3 天症狀緩解，但是細菌仍在小便中，所以一定要按照醫師指示服藥，以確定症狀完全控制。

## 五、何時該就醫？

有解尿疼痛合併以下其中一項症狀

1. 發燒、寒顫
2. 想解尿但解不出來
3. 尿液有血或有膿
4. 噁心、嘔吐
5. 腰酸背痛
6. 依醫囑服藥後仍沒有改善



## 六、如何預防泌尿道發炎？

### 日常生活保健：

1. 常規性 2-4 小時解尿，不要憋尿。
2. 女性如廁後，衛生紙應由尿道口擦至肛門，即由前往後擦拭。
3. 保持會陰部的清潔，除月經期外，儘量不要使用衛生護墊或衛生棉條。
4. 洗澡採淋浴，避免泡澡及盆浴。
5. 避免下半身體穿緊身衣物，勿穿合成纖維的內褲、襪襪及束褲。
6. 使用之便盆、馬桶等容器需保持乾淨。
7. 放置尿管者，需注意每天之清潔消毒。
8. 治療期間應依醫生指示服用藥物，勿自行停藥或擅自亂服成藥。

9. 勿任意使用陰道盥洗用品，以免改變陰道酸鹼度而引發感染。

### 飲食注意事項：

1. 多喝開水，若無限水禁忌，每天至少喝2000 cc（8杯水）。
2. 多吃含維生素C的食物，如橘子、柳橙、蕃茄、木瓜、檸檬、芭樂、奇異果、藍莓汁、葡萄柚汁等。
3. 多攝取酸性食物酸化尿液，如蔓越莓汁及梅乾類等，可以降低細菌繁殖速度。

雲林基督教醫院

關心您

參考資料：

顏兆熊（2008）· 婦女尿路感染· 台北：金名。  
李和惠等（2011）· 內外科護理學(下冊)· 台北：華杏。

制訂日期:2014年4月

修訂日期:2016年8月

## 泌尿道感染的照護



門診製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2133

59560-P-C-045-02



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

「泌尿道感染的照護」單張	指導者	病人/家屬簽名