

泌尿道感染之護理指導

一、定義：

泌尿道感染是指致病的微生物侵犯到膀胱、尿道及輸尿管所產生的炎症反應；約有 90%女性的泌尿道感染是由大腸桿菌所引起，因此平日之衛生保健是不容忽視的。

二、常造成泌尿道感染的原因

1. 尿液滯留：如憋尿。
2. 有異物：如膀胱結石。
3. 長期置放導尿管，細菌藉由管路進入體內。
4. 糖尿病、動脈硬化症、高血壓患者及孕婦等。

三、泌尿道感染的臨床症狀

1. 發燒、頻尿、尿急或解尿時常有解不乾淨的感覺。
2. 尿液混濁、有異味，甚至尿中帶血絲。
3. 尿道口發紅，解尿時有灼熱感或疼痛。

四、注意事項：

1. 無特殊疾病限制者可攝取充足水分，每日飲水量約 2000cc。
2. 避免憋尿，最好每二小時排空膀胱一次。
3. 多攝取尿液酸化食物及飲料，如：肉類、乳酪、蛋、梅子、蔓越梅汁、葡萄柚汁、柑橘類，可以降低細菌繁殖速度。忌食碳酸飲料、蘇打食品、醃漬品等食物。
4. 女性解便後由前往後擦拭；沐浴時宜用淋浴方式，避免泡澡。
5. 急性期應多臥床休息。
6. 性交前後應做局部清潔，將膀胱排空並喝 2 大杯水，以減少會陰處細菌感染。
7. 內褲不宜過緊，盡量少穿著緊身褲或牛仔褲，以免通風不良造成細菌滋生。女性於生理期間應特別注意，保持會陰清潔及乾燥，宜穿著棉質內褲。
8. 感染期間應依醫生指示服用抗生素治療，勿自行停藥，以免復發或產生抗藥性。若有發燒、畏寒、排尿有燒灼感或全身不適等症狀時，應立即返回醫院檢查。