



泌尿道感染之護理指導

一、認識泌尿道感染：

泌尿道感染是指致病的微生物侵犯到人體腎臟、輸尿管、膀胱及尿道所產生的炎症反應，其中常見女性泌尿道感染是由大腸桿菌所引起，主要因為女性泌尿道較短，容易因個人衛生習慣不良而感染，因此平日之衛生保健是不容忽視的。

二、泌尿道感染常見症狀：

寒顫、發燒、解尿時有刺痛感或灼熱感、尿急、頻尿、解尿困難、腰痛、下腹部疼痛不適、血尿或尿液變混濁及產生異味。

三、返家後注意事項：

- (一)每日攝取充足水分：建議無心血管疾病、腎臟功能問題或限水者，每日攝取至少 2000mL 開水，且白天至少 2~3 小時解尿一次，盡量不要憋尿。
- (二)避免飲用咖啡及酒以免刺激膀胱。
- (三)多吃可酸化尿液之食物，例如：維他命 C、藍莓汁、葡萄柚汁、柑橘類、健康醋等，可以降低細菌繁殖速度。
- (四)忌食：勿飲用汽水、可樂等之碳酸飲料、蘇打食品、臘肉、香腸之醃漬品食物。
- (五)建議穿著棉質內褲，盡量少穿過緊的衣褲或束褲，避免通風不良，導致細菌滋生，並注意個人衛生習慣，解尿及排便後應「由前往後擦拭」，以免感染。
- (六)女性於生理期間應特別注意保持會陰清潔及乾燥。
- (七)若出現發燒、畏寒、解尿有灼燒感、刺痛感或全身不適症狀時，應立即回診就醫。
- (八)有留置導尿管時，要確實每天執行尿道口清潔消毒，並慎防尿管與尿袋連接處脫落，尿袋應垂於腰部或低於膀胱水平以下，但避免垂落於地面，以防尿液逆流導致泌尿道感染。
- (九)須依醫囑指示按時服用完成抗生素療程，勿自行停藥及擅自亂服用成藥。

參考資料

李嘉惠、謝珮琳(2009)·泌尿系統疾病之護理·劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學*(四版，778-782 頁)·台北：華杏。

Salvtore, S., Salvtore, S., Cattoni, E., Siesto, G., Serati, M., Sorice, P., & Torella, M. (2011). Urinary tract infections in women. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 156, 131-136.