



尿路感染的預防

一、尿路感染常見原因

所有年齡層中的細菌感染，泌尿道感染高居第一位。其中以生育年齡層及65歲以上的女性最常見。在正常的泌尿道中，尿液是無菌的，由於女性的尿道口離陰道和肛門相當近，因此很容易透過性行為或不當的衛生習慣，將肛門一帶的細菌，經由尿道逆行到膀胱，造成感染。

二、預防尿路感染方法

- (一)規律的生活，均衡的飲食，避免過度勞累。
- (二)充分的飲水和良好的排尿習慣，勿憋尿是預防尿路感染的基礎。
- (三)個人的衛生習慣和婦科的問題都應加以注意。
- (四)避免穿著不透氣的內褲，最好是棉質的，既透氣又吸汗。
- (五)遇生理期時，應勤換棉墊。
- (六)女性如廁後，衛生紙應由前往後擦(往肛門處擦)，切勿來回擦拭。
- (七)在性行為前及性行為後要多喝水，以增加排尿，尤其性行為後，最好能有一次尿量夠的排尿，可以將可能已污染的細菌沖洗出來。
- (八)多食用含有維生素C的水果和蔬菜，有助於調節尿液的酸鹼度，避免尿液中產生沈澱。
- (九)如有糖尿病、尿路結石、攝護腺肥大等，易導致尿路感染的疾病，應接受適當的治療，才能預防尿路感染的發作。
- (十)男性尿道或攝護腺感染的病人，應避免刺激性的食物，不可飲酒或咖啡，以免症狀復發。
- (十一)洗澡避免盆浴，應盡量採用淋浴方式，減少病菌侵入機會。
- (十二)如有導尿管留置，應注意維持會陰部清潔，引流系統密閉狀態，尿袋引流功能通暢。
- (十三)平時飲用蔓越莓果汁，有助於預防泌尿道感染，因蔓越莓中所含特殊有機酶成份，可使尿液維持酸性，同時可抑制細菌依附在泌尿系統。

參考資料

三軍總醫院泌尿外科資訊網(2016)·泌尿道感染介紹·取自

<http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/GU/health 72.htm>

三軍總醫院泌尿外科資訊網(2016)·泌尿道感染的原因及預防·取自

<http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/GU/health 73.htm>

李惠玲、吳麗彬、周繡玲、袁素娟、胡月娟、李嘉蕙…謝家如(2014)·內外科護理學下冊(六版，836-839頁)·臺北市：華杏。