

# 泌尿道感染 離我而去

撰文◎十五病房護理師 秦芳郁



一位四十五歲吳小姐，近期因腰痛、解尿疼痛，至門診求治，醫師建議入院治療，吳小姐對於自己經常因解尿疼痛而反覆住院感到困惑。藉由此個案，讓我們一同探討什麼是泌尿道感染，要如何預防這擾人的疾病，讓它遠離你我。

## 正視泌尿道感染的嚴重性

對於一般健康的成人而言，泌尿道感染或許不是嚴重的疾病，但是頻尿、急尿與小便疼痛常造成生活中的不方便。泌尿系統感染可出現在各個年齡層，小朋友或者老人家都可能發生，也會發生在男性與女性，特別是女性病人更容易感染。若是兒童或老人發生泌尿道感染，就需要積極治療，因為很可能會造成腎臟發炎；如果延誤治療，則可能造成嚴重的後果，甚至可能發生敗血症而有生命危險。

## 什麼樣的人容易發生泌尿道感染？

婦女、孩童、老年人、長期臥床病人、長期放置導尿管病人等，或是患有先天性泌尿道或神經系統疾病、泌尿道結石、腎臟病、糖尿病等病人，都是泌尿道感染的高危險群。有些人因為工作的因素不能隨時去上廁所，例如：

司機、股市營業員、老師、護理師、穿無塵衣工人等，也都是泌尿道感染的高危險群。

## 泌尿道感染的症狀

正常新鮮的尿液顏色為淡黃色，透明無味，泌尿道感染時，小便看起來很混濁甚至出現血尿。常見症狀有頻尿、急尿、少尿，背、腰或腹部疼痛，以及排尿時尿道疼痛或灼熱感等，這些症狀或許不會同時出現，但當發生其中幾項症狀時，就要趕緊就醫，才能及早治療。如果有寒顫、發燒、頭暈、想吐等症狀，可能是腎臟受到感染，必須立刻就醫，甚至住院治療。

## 常見引發泌尿道感染的四大因素

一、攝水量不足，解尿時間間隔太長；水分攝

取不夠再加上憋尿。

二、衛生習慣影響：在經期時，使用護墊及衛生棉時，不可因為經血量較少或忙碌而久久才更換，因血液是細菌的溫床，故建議每二至三小時更換一次，以減少細菌的滋生。於解尿時，勿來回反覆擦拭，才能降低泌尿道感染的發生。

三、朝九晚五，不規律的生活作息：膀胱炎及尿道炎常因忙碌、壓力及熬夜導致免疫力降低而發生，所以維持正常作息、增強抵抗力，是最容易做到，但卻也是最容易被忽略的。

四、頻繁的性生活：頻繁的房事運動，容易將女性外陰部及會陰部分細菌帶到尿道口附近，又因精液本身會影響陰道內的酸鹼值，進而破壞原本有保護力的弱酸性環境，較會導致膀胱炎及尿道炎頻繁發生。故建議性行為前後都應該要排空膀胱及清潔下體，以降低感染發生。

## 飲水與飲食保健注意事項

一、若無特殊水分限制者，成人建議一日攝水量約二千毫升（換算公式為每公斤 × 30~35 ml），切記不可憋尿，並建議約每二至三小時解尿一次，維持尿液顏色呈現淡黃色。

二、增加腸道好菌對抗壞菌，建議平時可多攝取優格、優酪乳、韓式泡菜等含有益生菌的食物，並攝取足夠的蔬菜水果提供膳食纖維，都能夠增加腸道好菌菌叢。

三、蔓越莓：有實驗證實其中所含之A型前花青素，可以降低尿液中的pH值，減少大腸桿菌的附著，有助於減少泌尿道感染。

四、洛神花：豐富的多酚、花青素及有機酸具有清熱解渴及降低血脂功效，現在研究也指出洛神花也能有效降低女性私密處感染的風險，故建議也可增加洛神花的攝取。

五、避免咖啡因、碳酸飲料、酒精及辛辣、刺激食物的攝取。

六、遠離菸、酒、檳榔。

七、增加維生素C的攝取（如柑橘類、奇異果、櫻桃、芭樂等水果）。



雖然泌尿道感染很常見，但只要治療得宜，也不需要因反覆感染或長期服藥卻不見療效，而感到憂心或困擾，找出自己容易發病的因素，然後善加預防，並依照醫師指示用藥治療，如此是有機會可以根治，同時降低復發機率。

**最後貼心叮嚀：**泌尿道感染，預防勝於治療，平日多喝水、少憋尿，才是正確保養之道喔！



## 作者介紹

秦芳郁 十五病房護理師

長庚科技大學畢業，具有專業護理師證照，在護理臨床工作有九年的經歷，主要的專業領域為內科病房疾病的護理。