

泌尿道感染之預防

撰文◎十一病房護理師 林明慧



何謂泌尿道感染？

泌尿道感染是細菌侵犯到尿路、膀胱及腎臟，進而造成發炎情形，在所有年齡層中，泌尿道感染高居於第一位。而女性的危險性高於男性約十到五十倍，尤其以生育年齡及六十五歲以上女性最為常見。

泌尿道感染是如何發生的

當位於肛門的細菌逆行到膀胱，在正常情況下膀胱可自行將細菌清除，但可能因某些因素，導致細菌停留在膀胱內，因此造成感染。經研究顯示大約80%~90%的泌尿道感染，皆為出現於腸道中的大腸桿菌所引起的，約有50%的女性，一生中至少罹患過一次泌尿道感染，且不少人可能有多次感染的情形。

泌尿道感染的症狀通常有尿急、頻尿、夜尿、解尿疼痛、排尿灼熱感，以及尿液呈現混濁、出血，下腹部或後腰出現疼痛情形。當出現了發冷發熱、背腰部有痠痛症狀，表示腎臟可能已經感染，必須立即治療。

許多人常會突然發現自己有排尿灼熱感、疼痛、變得頻尿等情形，當有這些症狀出現，可能就是有泌尿道感染的狀況了。

對於罹患泌尿道感染的病人來說，一定會覺得很困惑，為什麼我會得到泌尿道感染呢？其實泌尿道感染是一種很常見的疾病，但我們對於它的認識不多，對於如何預防也較不清楚，以下將介紹泌尿道感染的原因及預防方式，期望提升大眾對於泌尿道感染認知，進而預防此疾病發生。

泌尿道感染常見原因

一、喝水量少

當水分攝取不足，會減少排尿的次數，增加細菌停留於膀胱或是尿道的時間，進而造成感染。

二、長時間憋尿

可能因工作因素，故需長時間憋尿，使尿液停留於膀胱時間較久，造成發生感染情形。

三、衛生習慣不良

當女性排尿後，需由尿道口往肛門方向擦拭，當方向不對的時候，會將肛門口的細菌帶至尿道，甚至是膀胱，因而引起感染。

四、更年期女性

更年期時，因女性荷爾蒙減少，使得黏膜乾燥及脆弱，易滋生細菌，進而增加感染率。

五、不當避孕方式

不正確的使用子宮避孕套，可能會壓迫膀胱，使感染率上升；使用保險套時，上面的殺精劑會導致陰道組織脆弱，易受感染。

六、性行為

新婚夫妻可能因性生活次數較頻繁而造成女性泌尿道感染，稱為蜜月期膀胱炎。因性行為時，可能把陰道及肛門的細菌帶進尿道或膀胱，造成泌尿道感染。



預防泌尿道感染方式


一、攝取足夠水量

攝取足夠的水量，每日大約二千毫升，藉此增加排尿次數，將細菌沖出泌尿系統；心臟衰竭及腎臟衰竭者應避免攝取過多水分。

二、養成正確的生活及衛生習慣

平時不可憋尿，養成良好的如廁習慣，排尿後由前向後擦拭，並避免刺激性食物，如：咖啡、辣椒等。

三、補充營養素

平時可補充蔓越莓及富含維他命C的水果，因其中成分可維持尿液呈現酸性，並抑制細菌附著在泌尿系統。 

作者介紹

林明慧 十一病房護理師

於民國一〇二年畢業後至恩主公醫院外科病房，至今服務已近七年，對工作秉持著熱誠、細心與同理心，以自身經歷教導新進人員照護病患技巧及協助壓力調適，使得病人獲得良好的照護品質。