

淺談泌尿道 感染及照護

撰文◎門診護理站護理師 邱芷萱



在工作中常聽到病人主訴工作很忙走不開、遇上塞車、出去玩坐遊覽車……導致憋尿太久或時常憋尿，其實這是會影響健康的！

泌尿道感染是常見的疾病，有些人因工作性質繁忙，而沒時間喝水，以至於經常憋尿，導致泌尿道發炎，所以大家一定要瞭解「泌尿道感染」。

什麼是泌尿道感染

人體的泌尿系統（含括腎臟、輸尿管、膀胱、尿道），如果泌尿系統受到了感染，引起發炎反應，指的就是泌尿道感染。最常見的是大腸桿菌引起感染，一般來講女性好發於男性，因女性尿道較男性短，且尿道口離肛門口很近，難免都會有細菌汙染到尿道而侵入膀胱，導致泌尿系統受到感染，所以女性感染機會較高。

泌尿道感染常見的症狀

- 一、頻尿、尿急、尿少、解尿困難。
- 二、排尿時會有刺痛或灼熱的感覺。
- 三、腹部疼痛。
- 四、血尿或尿完擦拭時，衛生紙上會有粉粉的顏色。
- 五、尿液會混濁或有異味。
- 六、發燒、噁心和嘔吐、腰窩疼痛。

泌尿道感染的檢查

- 一、尿液分析：可知道泌尿道是否有發炎。
- 二、尿液細菌培養：可知道尿液是否有細菌存

在及感染哪一種細菌，可作為醫師給予抗生素治療時的依據。

- 三、血液細菌培養：確認病人血液中是否有菌血症、敗血症，可瞭解病人感染之程度。
- 四、腎臟超音波：可知道腎臟功能、形狀大小、結構是否異常。
- 五、靜脈注射腎盂攝影／電腦斷層：可觀察腎臟、腎盂、輸尿管的構造，評估腎臟過濾功能，有無腎臟及輸尿管結石之情形。
- 六、膀胱鏡檢查：檢查是否有膀胱病變。

泌尿道感染的原因

- 一、衛生習慣不良：很多女性在排尿後會搞不清楚正確的擦拭清潔方向，應由前向後擦拭（即為尿道口擦至肛門方向）。如果清潔方向相反的時候，就容易將肛門的細菌帶到尿道，進而引起泌尿道感染。
- 二、水分攝取不足：如水分攝取太少導致減少排尿的次數，容易滋生細菌，造成感染。
- 三、排便習慣改變：泌尿道感染多數是大腸桿菌引起，可能會逆行至膀胱或泌尿道，造成泌尿道感染。
- 四、先天性泌尿道構造異常：最常見是輸尿管膀胱逆流或是泌尿道阻塞。
- 五、長時間憋尿：長時間憋尿造成尿液細菌在膀胱停留的時間太久，導致感染機會增加。

- 六、較頻繁性行為：性愛時容易將陰部或肛門口的細菌帶到尿道口，而且精液也會影響陰道內的酸鹼值，破壞了女性原有的弱酸環境，造成泌尿道感染機會也增加。
- 七、免疫力較差。

如何預防泌尿感染

- 一、攝取適量的水量：正常人建議攝取二千毫升的水量，但本身有特殊疾病需要限制水分，請遵循醫師指示攝取水量，以有助於降低泌尿道感染機會。
- 二、不要長時間憋尿：排尿次數較少的人，因尿液細菌停留在膀胱的時間較久而導致感染，所以要多喝水，以利細菌排出體內。
- 三、維持良好的衛生習慣：排尿後及排便後擦拭時，應由陰道口擦至肛門，即由前往後擦拭，避免細菌的傳播，並保持陰部的衛

生，攝取均衡飲食，有足夠的均衡飲食來維持身體免疫力。

- 四、良好的排便習慣。
- 五、以淋浴代替泡澡，降低感染機會。
- 六、性行為的前後可建議先多喝水排尿並清潔洗澡，以增加排尿，尤其性行為後，最好能有一次足夠量的排尿。
- 七、感染期間要遵循醫師指示服用抗生素，吃完整個療程，切勿自行停藥，以免細菌沒有完全殺死而復發。

結論

泌尿道感染是常見的問題，因此我們要保持良好的日常生活習慣及預防，這是相當重要的，可以減少感染的發生。但如果有症狀或反覆的泌尿道感染，則需要立即就醫，做進一步的檢查及治療。

