

泌尿道感染之護理指導

一、什麼是泌尿道感染？

泌尿道感染為泌尿系統之感染，包括下泌尿道(尿道、膀胱或輸尿管下部)及上泌尿道(輸尿管上部及腎臟)。

二、泌尿道感染之高危險群

1. 女性
2. 免疫力差者老年人
3. 糖尿病患者
4. 長期使用導尿管者
5. 兒童
6. 患有先天性泌尿道或神經系統疾病者
7. 衛生習慣(例如長時間使用衛生棉、護墊，未經常更換)

三、泌尿道感染會有哪些症狀？

1. 排尿時有灼熱感，甚至腹痛
2. 頻尿、解尿困難、下腹部不適
3. 噁心、嘔吐；寒顫或發燒
4. 小便有異味、混濁或有血尿情形
5. 腰部疼痛或下背痛
6. 有些泌尿道感染症狀不明顯

四、預防泌尿道感染的方法

1. 增加飲水量，若無禁忌，每天至少喝 2500-3000ml 的水。
2. 勿憋尿，有尿意感時就上廁所。
3. 多食用富含維他命 C 蔬果如：奇異果、鳳梨、洛神花、柑橘類、芭樂、蔓越莓、藍莓、桑葚，建議直接吃，效果比打成果汁加糖更好。
4. 女性於小便後，衛生紙採由前往後單向擦拭。
5. 保持會陰部清潔，避免自行塗抹不名藥品；嬰幼兒應

- 勤換尿布。
6. 女性於性行為後建議排尿及喝水，月經期間勤換衛生棉。
 7. 感染期間採用淋浴，勿泡澡(湯)及游泳，避免感染。
 8. 感染期間勿穿合成纖維的內褲、褲襪、束褲或緊身牛仔褲，容易悶熱不適導致細菌增生。
 9. 如果有泌尿道結石、尿液逆流或攝護腺肥大等泌尿道疾病，應儘早治療。
 10. 泌尿道感染治療療程約 3-7 天，出院返家後抗生素請遵從醫師開立服用，勿隨意停藥，若造成反覆性感染且產生抗藥性細菌，則會延長治療時間。
 11. 若有嚴重泌尿道感染可能會引發敗血症，需緊急就醫避免危及生命。

參考資料：

Sabih A, Leslie SW. Complicated urinary tract infections. In: StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK436013/>
劉奕吟 (2024)。更年期婦女反覆性泌尿道感染的治療及預防。台灣更年期醫學會會訊，(74)，20-22。 [https://doi.org/10.6651/TMS.202407_\(74\).03](https://doi.org/10.6651/TMS.202407_(74).03)

諮詢電話02-26723456轉6961

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院