

如何預防泌尿道感染

一、泌尿道感染定義

泌尿道感染指尿道受到細菌、黴菌或其它微生物的侵入。依感染部位不同可分為尿道炎、膀胱炎或急性腎盂腎炎。

二、泌尿道感染途徑

(一)細菌上行性感染:細菌由尿道口侵入，往上蔓延至膀胱、輸尿管及腎盂。

(二)血行性感染:菌血症的病人，經由血液循環至腎臟，往下蔓延至輸尿管、膀胱。

二、泌尿道感染常見症狀

1. 頻尿、尿急，頻跑廁所卻解得不多，解尿燒灼感、疼痛、解尿困難、濁尿、血尿、尿道口異常分泌物。
2. 發燒、寒顫、下腹部不適、腰痛、嘔吐、食慾不振。

三、如何預防泌尿道感染


1. 每天喝水 2000cc(需限水者除外)，每 1-2 小時排尿一次，不要憋尿。
2. 穿著棉質內褲，勿穿著太緊或不吸汗的褲子。
3. 女性在如廁後，擦拭會陰部時應由前往後擦拭（由尿道口往肛門方向）。
4. 月經期間勤換衛生棉，避免細菌滋生。
5. 勿隨便使用陰道灌洗清潔，勿過度洗滌，以免破壞陰道酸鹼值與粘膜。
6. 沐浴時，以淋浴代替盆浴，以免細菌逆行性感染。
7. 男性應注意包皮內部之清潔；清潔時包皮往後推，清潔後推回。
8. 性行為後應排空膀胱且清洗會陰部以降低感染的機率。
9. 陰道若有不正常分泌物需立即就醫診治。
10. 如有泌尿道感染症狀應到醫院做尿液分析檢查，必要時做尿液培養，勿自行服用消炎藥、止痛藥，而延誤病情。
11. 依醫師囑咐用藥，即使不適的症狀消失，也不能隨意停藥。
12. 有留置尿管時，每天使用肥皂水清潔尿道口，觀察尿液顏色是否混濁。

參考資料

吳宜靜 (2020)·照顧一位神經性膀胱患者排尿障礙之護理經驗·澄清醫護管理雜誌，16(3)，45-54。

于博芮等合著 (2020)·成人內外科護理 (8 版)·台北：華杏，857-860。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 3322 腎臟科衛教室

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您 2025 年 10 月修訂