

泌尿道感染就醫後之護理指導

一、注意事項

1. 勿自行服用消炎藥或止痛藥，因而延誤病情。也勿自行使用預防性抗生素以避免抗藥性。
2. 依醫師囑咐用藥，即使不適的症狀消失，也不能隨意停藥，避免治療不全或疾病復發。
3. 保持身體清潔乾爽，穿著寬鬆以及易吸汗的褲子，例如棉質內褲，女性避免穿著太緊的褲子。
4. 有尿意時即上廁所。
5. 如廁後，女性應由前往後擦拭（由尿道口向肛門方向擦拭）。
6. 避免喝酒、咖啡、茶類或碳酸飲料刺激膀胱。
7. 增加水分的攝取，如無限制水分時，則一天至少需 2000 cc(或讓尿液保持清澈或淺黃)。
【腎臟科病人或洗腎病人則依尿量+500cc 為每日飲水量或遵照醫師指示每日飲水量】
8. 若有寒顫、發燒或症狀加劇、血尿、腰部或下腹劇烈疼痛、持續嘔吐，且無法吞服任何藥物或水、呼吸喘等情況應返診就醫。

二、如何預防泌尿道感染

1. 女性月經期間勤換衛生棉，採淋浴，避免泡浴或盆浴。
2. 應每天清洗會陰部。女性陰道若有不正常分泌物需就醫診治，勿隨便使用陰道灌洗清潔用品，因會影響會陰部酸鹼值，對於預防感染沒有幫助。
3. 經常徹底排空膀胱，勿長時間憋尿。
4. 性行為後立即排空膀胱，且攝取充足的水分。
5. 女性排便後由前向後擦拭，擦拭時不可重複使用紙巾。
6. 未割包皮的男性，注意包皮內部之清潔；男性會陰清潔時，包皮往後推，清潔後才復位。
7. 有留置尿管時，必須每天做會陰部之清潔，維持管路順暢以及尿袋在膀胱部位以下。24 小時飲水量 2000~3000ml 時，可減少留置導尿所致的菌尿及導尿管前端的尿結晶沉着。由醫師評估，當病人不再需要使用導尿管時盡早移除。
8. 可以飲用蔓越莓汁、洛神茶或益生菌等預防泌尿道感染。

【腎臟科病人或洗腎病人請遵照醫師指示飲用】。

參考資料

長期留置導尿管病人泌尿道感染臨床照護指引·臺北市：台灣愛思唯爾。

台灣泌尿科醫學會 (2015, 10)·泌尿道感染保健手冊第十一版·取自

<http://www.tua.org.tw/tua/index.php/tw/latest-news/67-publications/212-2015-10-19-09-47-51>

<http://5minuteconsult.com/collectioncontent/3-196815/patient-handouts/urinary-tract-infection-discharge-instructions-adult>(載自 20180226)Urinary Tract Infection, Adult20200704 載自


https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_cbd6f772-8c55-436b-bfdb-f2b76168fe08 (Last revised: February 13, 2020.)

Urinary Tract Infection

Michael J. Bono; Stephen W. Leslie; Wanda C. Reygaert.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470195/> (載自 20230329)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

 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
2023年03月修訂