



如何預防泌尿道感染

認識 ♥ 預防 ♥ 好健康

泌尿道感染是細菌進入泌尿道繁殖所引起，做好日常預防措施，能有效降低感染風險，保護泌尿道健康！



1. 多喝水

每天建議飲用 1500-2000cc 的水（依個人年齡、活動量及身體狀況調整），幫助沖刷細菌，降低感染風險。



2. 養成良好排尿習慣



- ✓ 不憋尿，有尿意就去上廁所。
- ✓ 排尿時將膀胱排空。
- ✓ 性行為後建議儘快排尿。

3. 注意個人衛生



- ✓ 如廁後由前往後擦拭，避免細菌跑到尿道口。
- ✓ 保持會陰部清潔乾爽。
- ✓ 避免使用刺激性清潔劑或過度沖洗。

4. 均衡飲食，增強免疫力



多攝取蔬菜、水果，補充維生素C。



適量攝取優格、蔓越莓等食物，有助維持泌尿道健康。



規律運動、充足睡眠，提升身體抵抗力。

5. 其他注意事項



穿著透氣、寬鬆的棉質內褲，避免緊身衣物。



注意保暖，避免腰部及下腹部受寒。



游泳、泡湯後，儘快更換乾淨衣物，並排尿。

⚠ 出現以下症狀，請盡早就醫！



頻尿、尿急



解尿時灼熱、疼痛



下腹部或腰部疼痛



尿液混濁、異味或帶血



發燒、寒顫、噁心嘔吐

小測驗

請選出最適當的答案：

1. 預防泌尿道感染，下列何者為建議的每日飲水量？

- A. 1500-2000 c.c.
- B. 500-1000 c.c.
- C. 3000-4000 c.c.

2. 關於良好排尿習慣，下列何者正確？

- A. 有尿意時應儘快上廁所，不要憋尿。
- B. 憋尿可以減少排尿次數。
- C. 排尿時不需將膀胱排空。

3. 預防泌尿道感染的個人衛生措施，下列何者正確？

- A. 如廁後由前往後擦拭。
- B. 如廁後由後往前擦拭。
- C. 使用刺激性清潔劑清洗會陰部。

參考文獻

吳碧娥、陳雅惠、黃惠美、詹明澄（2021）。提升加護病房導管相關泌尿道感染組合式照護完整率。志為護理—慈濟護理雜誌，20(1)，122-133。



2026年5月制定 第一版