



泌尿道感染

Urinary tract infections

一、什麼是泌尿道感染：

泌尿道感染是指致病的微生物（細菌、黴菌、病毒或一些少許的微生物）侵犯到尿道、膀胱、輸尿管及腎臟所產生的炎症反應。

二、原因：

泌尿道感染是致病菌跑到泌尿道造成，最常見的細菌是大腸桿菌。

三、症狀：

- (一)嚴重時會有寒顫、發燒。
- (二)在膀胱部位或下背部發生疼痛。
- (三)排尿時有灼熱感解尿有刺痛感。
- (四)頻尿、夜尿、急尿、血尿。
- (五)尿液混濁或是有惡臭。
- (六)急性腎盂腎炎時，敲打後腰部會有疼痛的症狀。
- (七)嚴重的感染，可能導致腎皮質膿瘍及腎周圍膿瘍。

四、臨床處置：

須以抗生素治療 7-10 天。如果能夠迅速正確地診斷與治療，可以避免腎臟遭受進一步的損傷。

五、飲食：

- (一)每天喝水 2000-3000cc，把細菌沖離泌尿系統。
- (二)多吃酸化尿液食物(酸性食物有肉類、蛋、乳酪、梅子、蔓越梅汁、健康醋、維他命 C 等)，可以降低細菌繁殖速度。
- (三)避免咖啡因、碳酸飲料、咖啡、巧克力及酒。
- (四)飲食中應包含芹菜、香菜及西瓜，這些食物是天然利尿劑。

六、居家照護：

- (一)勿憋尿，若有尿液，應趕快解尿，要注意是否每 2~3 小時排一次尿。
- (二)保持生殖器及肛門部位乾爽（在排尿或排便後），由前向後擦拭，以避免細菌由肛門口往尿道傳播。
- (三)婦女在性行為前後，均需將尿液排光。

【續後頁】

- (四)女性於生理期間應特別注意，保持會陰清潔及乾燥。
- (五)避免使用清潔噴液、體外灌洗劑及泡沫浴，這些均可能造成不適加劇。
- (六)避免穿尼龍及過緊的內褲或束腹，以免通風不良滋生細菌，且每日更換。
- (七)經常患尿道感染的婦女，不應使用衛生棉條。
- (八)排尿會痛時，應停止使用各種香皂，而只採用清水清洗陰道部位。
- (九)依醫師指示服用藥物勿自行停藥，以免造成感染復發或細菌產生抗藥性。
- (十)嚴格執行「勤洗手」政策，洗手是預防感染最有效和最簡單的方法，任何人接觸病人前、後均需洗手，以防止病菌在病人間傳播。
- (十一)留置尿管的護理：
- 1.每天清潔消毒，尿管一天至少2次。
 - 2.男性病人尿管固定在下腹部，避免屢管產生；女性病人固定在大腿內側，維持尿袋系統之密閉(包括尿管與尿袋之各接口處，均能保持密切的連接)保持尿袋引流功能的通暢。
 - 3.維持尿袋在膀胱水平面下，禁止置於地上。
 - 4.尿量達到尿袋的1/2~2/3時，則需將尿袋排空。
- (十二)使用尿套或紙尿褲之護理：
- 1.每天清潔會陰部，若有傷口則於清潔後可依醫囑使用抗生素軟膏或優碘。
 - 2.解尿或排便後應更換護墊，以保持清潔與乾燥，避免感染。
 - 3.男性使用尿套時，應注意勿使尿套折疊及尿道口浸泡在尿液中，以降低泌尿道感染的機會。
 - 4.每天應至少移開尿套或紙尿褲兩次，每次十五分鐘，使其透氣乾燥。
- (十三)淋浴取代坐浴，避免使用婦女清潔劑。
- (十四)有發燒、畏寒、排尿有灼燒感或全身不適症狀時，應立即返院就診。

參考資料

- 李和惠等(2015)·內外科護理學，台北：華杏。
- 胡月娟等(2015)·內外科護理學上冊(五版)·台北：華杏。
- 王桂芸等(2014)·新編內外科護理學上冊(五版)·台北：永大。