

國仁醫院

S-16泌尿道感染護理指導

一、何謂泌尿道感染？

指細菌、黴菌或病毒等微生物侵入人體的泌尿道系統，所造成的感染。



二、常見的症狀

頻尿、尿急、小便灼熱、解尿困難、小便混濁、發燒畏寒、下腹部痛及後腰部酸痛等。

三、居家之注意事項

- (一)無特殊疾病限制者，每日水分應攝取2000-3000c.c。
- (二)可多攝取酸性食物及飲料，如：肉類、乳酪、蛋、梅子、蔓越梅汁、葡萄柚汁、柑橘類，可酸化尿液，降低泌尿道發炎等機率。
- (三)養成正確的清潔衛生習慣：女性排尿、排便後，應由尿道口擦到肛門(由後往前擦拭會使陰道及肛門間細菌帶進尿道)。
- (四)請勿憋尿，因憋尿會使細菌繁殖，增加感染的機率。
- (五)性行為後馬上排尿，並多喝水，增加排尿。
- (六)儘量不穿過緊的衣服或束褲，選擇棉質材質較佳。
- (七)採淋浴避免盆浴、三溫暖。