



泌尿道感染患者的保健衛教

泌尿道感染不是大問題，但嚴重感染時容易引起腎臟相關的病變，所以在平日的泌尿系統保健是相當重要的。

●何謂泌尿道？

從腎臟、輸尿管、膀胱到尿道，負責將人體新陳代謝的各種廢棄物排出體外。

●泌尿道感染是什麼？

簡單說就是泌尿道系統受到細菌的感染，引起發炎的反應。

●為什麼要重視泌尿道感染的問題？

泌尿道感染嚴重時，容易引起腎臟相關病變，特別是尿路結石、排尿困難等症狀，復發的比率相當高，更可能演變為慢性疾病。

●泌尿道感染常見的原因？

1. 水喝得太少
2. 憋尿

●常見的症狀？

1. 急尿、頻尿、夜尿
2. 排尿困難、灼熱感
3. 尿液呈現混濁狀
4. 後背腰部或腹部疼痛
5. 尿中帶血
6. 發燒

●日常生活須知

1. 平日多喝水:每天除三餐外，額外攝取水分2000~3000cc(除非有其他禁忌限制，如心臟、腎臟疾病等)。
2. 不要憋尿:有尿液時需馬上排尿，避免尿液存留太久。
3. 保持尿液酸化:可多攝取維他命C、蔓越莓汁、葡萄柚汁、柑橘類等酸性食物。
4. 注意個人衛生習慣:
 1. 盡量使用淋浴，避免盆浴。
 2. 女性正確的如廁後清潔步驟—要由前面往後面擦拭。
 3. 盡量穿棉褲，避免穿過緊的內褲，以免通風不良，讓細菌產生。

彰化榮家主任及全體職員工關心您