

# 衛教園地—泌尿道感染照護

## ● 什麼是泌尿道感染？

人體的泌尿道系統包括腎臟、輸尿管、膀胱及尿道。除尿道的末端之外，正常時皆為無菌的。當細菌進入到泌尿系統中並開始繁殖，就會引起泌尿道的感染。感染範圍可以擴展到整個泌尿系統，甚至影響到腎臟周圍的組織。。

## ● 危險因子

1. 女性：因女性尿道較短且肛門口和尿道開口也較接近，停經後婦女發生率增高。
2. 尿液滯留：膀胱排空不良、憋尿、男性前列腺肥大、糖尿病病人張力性膀胱。
3. 導尿管留置或曾經接受泌尿道的手術。
4. 泌尿道有阻塞或結構上異常。
5. 懷孕。
6. 長期臥床或有潛在性疾病者：如糖尿病、免疫系統疾病或合併其他部位感染時。
7. 年齡大於60歲。

## ● 泌尿道感染症狀：

1. 主要症狀：排尿時會有燒灼感、頻尿、急尿、下背部疼痛。
2. 其他症狀：血尿、濁尿、腹部不適、發燒、噁心、嘔吐、腰痛。有上述症狀並不一定是泌尿道感染，若有上述症狀，請至感染科門診進一步診治。

## ● 治療方式：

1. 醫生會安排各項檢查，以確認真正的病因、使用正確的藥物。
2. 住院期間可能會打上點滴，補充水分及抗生素治療。

## ● 居家自我保健原則：

1. 充足的水分攝取，每天至少3公升以上，如限水，依照醫師指示適當攝取水分。
2. 蔓越莓可以防止細菌附著在泌尿道上皮細胞，可用來預防泌尿道感染。
3. 增加尿液的酸性，維持尿道呈酸性可減少復發的機會，可增加尿液酸性的食物包含：肉類、蛋、乳酪、梅子、穀類、李子及葡萄乾等。
4. 性行為前後應排尿、並增加飲水及排尿次數。
5. 良好的會陰部清潔。尤其是女性病人如：月經週期期間棉墊應經常更換，並且避免觸摸到棉墊的內部，以避免手部的細菌污染。
6. 避免憋尿或穿著緊身褲。
7. 女性每次排便後，衛生紙應由前往後擦拭，以避免將糞便污染物帶到尿道口。
8. 導尿管留置病人，應注意尿袋需維持在膀胱部位以下，尿袋要定期排空避免過滿，且排空尿袋時要注意尿壺不可接觸到尿袋出口端。
9. 出院帶回的藥物應持續服用，勿因症狀減輕而自行停藥。

## 參考資料：

1. 陳瑛瑛、王復德(2013)．導尿管相關泌尿道感染之管制策略．感染控制雜誌，23(5)，261-270。

臺北榮家保健組關心您

