



團體衛教



泌尿道感染





大綱

-
- (一) 前言
 - (二) 盛行率
 - (三) 臨床症狀
 - (四) 診斷檢查
 - (五) 醫療措施
 - (六) 結論





前言



老年人免疫力降低及身體功能衰退，常有感染發生，其中最常得到的感染症為泌尿道感染。



有多少人會得？



泌尿道感染是安養機構內最常見的，盛行率約在12~30%之間。其中女性盛行率是25~50%，男性為15~40%，而長期留置尿管的居民，其盛行率更是接近100%。【女>男】



臨床症狀



1. 初期會有頻尿、尿急、解尿困難、腹部不適、尿道口異常分泌物。
2. 發燒、畏寒、排尿有灼燒不適感，尿急、下背部疼痛、血尿、濁尿、寒顫、嘔吐、有時腹部兩側腎臟部位會有疼痛。



診斷檢查



1. 尿液常規檢查

2. 尿液細菌培養



3. 血液

4. 超音波檢查





如何治療呢?



.急性期以打點滴及抗生素為主

.增加水分攝取



.喝酸性果汁(例如蔓越莓汁)

.加強個人衛生





平日如何保健？



1. 每天至少喝**2000CC**以上的水，因水分可經泌尿道系統排到尿道，並將細菌沖到體外，務必每3~4小時解尿一次，千萬不要憋尿。
2. 攝取**含維生素C**的食物：如橘子、柳橙、番茄及木瓜、蔓越莓汁（果）奇異果、櫻桃，使尿液維持酸性，同時抑制細菌滋長。



平日如何保健（續）？

3. 女性如廁後，應**由前往後擦拭**，並保持會陰清潔及乾燥。沐浴時，以淋浴代替盆浴，以免細菌逆行性感染。避免下半身體穿著緊身衣物容易透氣不良，易造成細菌滋生。





平日如何保健（續）？

4. 感染期間應依醫生指示服完全程抗生素，勿自行停藥，以免復發。

5. 導尿管留置注意事項





總而言之~預防勝於治療

泌尿道感染是老人最常見的疾患，且經常有反覆感染的情形，故此不可忽視之健康問題，預防泌尿道感染之道便是提早作預防工作。

建議從日常生活中多補充水分及作適當的運動，來增加免疫力，避免細菌存留於膀胱之中，而增加感染機率。