

(一) 什麼是泌尿道感染

泌尿道感染是指腎臟、輸尿管、膀胱或尿道受到細菌、黴菌或其他微生物的侵入造成發炎。

(二) 泌尿道感染的高危險群

1. 衛生習慣不良。
2. 老年人、懷孕婦女、女性。
3. 水分攝取不足。
4. 糖尿病。
5. 抵抗力差的病人。
6. 泌尿系統結石、攝護腺肥大等泌尿道疾病者。
7. 憋尿或排尿不完全。
8. 便秘。
9. 先天性泌尿道構造異常：常見為輸尿管、膀胱逆流。

10. 性行為頻繁者。



取自 <https://is.gd/LfmTOR>

(三) 泌尿道感染的症狀

1. 頻尿、尿急、排尿時灼熱感或疼痛、解尿困難。
2. 尿液有異味、混濁或有血尿。
3. 發燒。
4. 腰部疼痛、下背痛或下腹部不舒服。



取自 <https://is.gd/LfmTOR>



取自 <https://is.gd/diIemx>

(四) 泌尿道感染的預防

1. 不要憋尿。
2. 女性應避免用盆浴，排尿、排便後採由前往後擦拭，不可來回擦拭，保持內褲清潔以免將細菌帶到尿道口。
3. 如果沒有飲食限制，應攝取富含維他命C的水果，如蔓越莓汁、橘子、柳丁、草莓、葡萄柚、芭樂、奇異果等，可酸化

尿液細菌不易生長，減少尿路感染機率。

4. 無水份限制下，每天攝取水分約 2000-2500 cc 左右。
5. 糖尿病病人需將血糖控制好，以免增加泌尿道感染的機會。
6. 注意尿液的顏色是否異常，如有泌尿道感的症狀時，應儘快就醫處理。



取自 <https://is.gd/nwNliW>

預防勝於治療 多喝水、少憋尿 身體健康最重要

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

李嘉蕙、謝珮林、陳璋 (2018)·泌尿系統疾病之護理·劉雪娥總較閱·成人內外科護理(下冊)(七版, 864-867 頁)·華杏。

iHEALTH(2018, 9月30日)·尿道炎注意這些症狀!了解7種日常生活的改善方式。<https://is.gd/LfmTOR>

泌尿道感染的預防



取自 <https://images.app.goo.gl/hc15tLTKFkP3Lhis6>

高雄榮民總醫院屏東分院
護理部關心您
電話：08-7704115 轉 **81831**

2015.08.28 訂定

2021.03.23 三修