

泌尿道感染 衛生教育指導

定義及原因：

腎臟、輸尿管、膀胱、尿道，如受到細菌的感染引起發炎反應，就會形成泌尿道感染，雖然不是嚴重的疾病，但若未做適當的處理，可能會因嚴重感染而引發敗血症、腎功能永久性受損，甚至是生命危險的風險，所以要避免輕忽泌尿道感染而造成身體的傷害。

症狀：

尿急、頻尿、夜尿、排尿疼痛時有灼熱感或疼痛感、解尿時常有解不乾淨的感覺、尿液混濁、後腰痛、腹痛、尿中帶血、發燒等。

預防及治療：

- ◎如廁前後洗手。
- ◎避免憋尿的情形再發生，至少每 2-3 小時能解一次小便，不要等尿急才找廁所。
- ◎攝取充足水分，至少每天 2000-3000 cc，可以其他液體代替，如果汁，盡量在白天喝完，以免夜晚頻尿。
- ◎就寢前要排尿，減少半夜時膀胱內餘尿過多的情形。
- ◎增加尿液的酸度，可以預防復發，如食用優酪乳、益生菌、梅子、蔓越莓、小紅莓汁等，亦可適量補充維他命 C。
- ◎注意個人衛生習慣，由其是女性，如廁後衛生紙必須由前往後擦拭，以淋浴取代泡澡。
- ◎穿著舒適透氣內褲，少穿過緊的內褲或束褲。
- ◎應接受醫師指示服用藥物，勿自行停藥，以免造成感染復發。