

預防泌尿道感染

一、何謂泌尿道感染？

當泌尿道系統如：腎臟、輸尿管、膀胱或尿道，受到細菌感染引起發炎反應，稱為泌尿道感染。健康的膀胱裡尿液是無菌，但是在肛門一帶的細菌，很容易經由尿道逆行至膀胱，造成泌尿道感染。

二、泌尿道感染常見原因？

1. 年齡(生理功能減退，泌尿道感染機會相對增加)。
2. 性別(女性尿道較男性短，腸道細菌易逆行侵入膀胱，造成感染)。
3. 免疫力降低的老年人。
4. 衛生習慣不良。
5. 尿液濃度過高(飲水太少)。
6. 性接觸為感染最主要原因。
7. 長期留置導尿管或導尿時所造成的尿道損傷。
8. 長期臥床且大便失禁的患者、下半身癱瘓…等。
9. 其他疾病因素，例如糖尿病、外尿道腫瘤、前列腺肥大、尿路結石、尿道狹窄、性病(如淋病…等也可能產生尿道炎症狀)。

三、泌尿道感染有那些症狀？

解尿時有灼熱感、頻尿、急尿、解尿疼痛、血尿、尿液呈現混濁狀、下腹疼痛或兩側腰部疼痛、發燒、寒顫…等症狀。

四、如何預防泌尿道感染？

1. 規律的生活習慣、均衡的營養、不抽煙、少飲酒，增強自身免疫力。
2. 補充大量水份，如無特殊疾病限制者(如心臟病或腎臟病有限水需求者)，每日水量攝取至少 2000 cc 以上，促進尿液排泄。尿液排泄障礙者，避免在短時間內喝下大量的液體。
3. 有尿意時應立即如廁，勿憋尿。



4. 如廁所後衛生紙請由前往後擦拭，以免細菌感染。
5. 選用棉質的內褲，避免穿過緊的衣服或束褲，產生悶熱、增加細菌繁殖的機會。
6. 女性生理期來臨時，應勤更換衛生用品，保持會陰清潔乾燥，避免細菌孳生。
7. 沐浴時，盡量採淋浴，避免坐浴及盆浴，降低感染機會。
8. 建議飲用蔓越莓果汁/蔓越莓錠或每日飲用洛神茶 300cc，因含有豐富的花青素及多酚類，讓泌尿道系統維持酸性，不利細菌生長與停留。
9. 長期導尿管留置者，需定期更換尿管、尿袋，並保持尿袋位置低於膀胱，以免尿液逆流，造成感染。
10. 房事後 10 分鐘內應如廁排尿(尤其女性)，最好清洗陰部。
11. 當發現排尿有燒灼感、疼痛、頻尿、急尿、血尿和下背痛等症狀時，請儘快就醫。
12. 感染後遵循醫師指示用藥不可任意停藥，以免轉慢性復發。

