



泌尿道感染病人之護理指導

一、何謂泌尿道感染

泌尿道感染是腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等器官受到微生物的侵犯，因而產生發炎症狀，典型症狀如頻尿、急尿、少尿、解尿疼痛、解尿灼熱感、血尿、局部腰痛，甚至發燒等。女性、老年人、兒童、放置導尿管的病人發生泌尿道感染之機率會增加。此外，水分攝取過少、長時間憋尿、衛生習慣不良等都會增加細菌停留在膀胱或尿道內之時間而引發感染。因此，平日之衛生保健是不容忽視的。

二、泌尿道感染病人之居家護理指導

- (一)每日需攝取約 1,500~2,000mL 的水分，白天至少 2~3 小時解尿一次，避免憋尿，有糖尿病者應避免攝取含糖的果汁，有心臟衰竭、腎臟衰竭者應避免攝取過多水分。
- (二)多攝取酸性的食物，有助於泌尿系統呈弱酸性，可減少細菌感染的機率，如肉類、蛋、乳酪、深綠色蔬菜、梅子、蔓越莓汁、健康醋，也可攝取維生素 C、益生菌，如優酪乳、優格；避免攝取過多鈉鹽，鈉離子太多合併尿量太少會容易生成尿路結石。
- (三)注意個人衛生及如廁習慣，女性解尿後應用衛生紙『由前往後擦拭』。女性生理期間應保持會陰部之清潔及乾燥，男性則需徹底清潔包皮皺摺處。
- (四)洗澡用淋浴或擦澡，淋浴取代坐浴，若需溫水坐浴，必須加強坐盆的清潔，以避免再次感染，避免使用婦女清潔劑。
- (五)女性於性行為後最好多喝水並排空膀胱，清洗時用洗澡的香皂或沐浴乳輕輕洗，不要過份洗滌，以免過度清潔反而破壞陰道酸鹼值與黏膜；男性應固定性伴侶，性行為時應全程使用保險套，以預防尿道炎。
- (六)避免抽菸，不使用成癮物質如 K 他命，維持簡單樸素的生活習慣如控制好血壓、血糖、血脂，配合飲食衛教並定期追蹤。
- (七)穿著透氣吸汗的衣服，少穿過緊的內褲、束腹或牛仔褲，以免通風不良增加細菌繁殖之機會。
- (八)醫師會依感染細菌種類、部位和感染程度選擇合適的藥物，治療時間為 3~14

三軍總醫院 護理部 編印
急診部
諮詢電話：(02)24633330



天，症狀嚴重或多次復發感染者甚至更久。感染期間應依醫師指示服藥，勿自行停藥，以免復發。

(九)如果自己覺得身體不舒服，或是發現明顯的泌尿道感染症狀，無論是會影響到日常生活作息的頻尿、解尿疼痛，或只是小便混濁有異味，一定要盡速就醫尋求專業的醫療協助，不可私自購買成藥服用。

(十)若是反覆的感染或持續有發燒情況，請儘速就醫做進一步檢查。

參考資料

台灣泌尿科醫學會 (2021, 11 月 01 日) • 泌尿道感染保健手冊第十二版。

<https://www.syh.mohw.gov.tw/public/hygiene/98899d5b3ec09d2c8c933775d658bfce.pdf>

Kornfält Isberg, H., Melander, E., Hedin, K., Mölsted, S., & Beckman, A. (2019). Uncomplicated urinary tract infections in Swedish primary care; etiology, resistance and treatment. *BMC Infectious Diseases*, 19(1), 155. <https://doi.org/10.1186/s12879-019-3785-x>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 女性排尿後，擦拭方向應由陰道口擦至肛門，即由前向後擦拭，對或錯？
2. () 多攝取一些鹼性的食物，有助於泌尿系統呈弱酸性，可減少細菌感染的機率。
3. () 為了預防泌尿道感染，建議每日喝水量以 1,500~2,000mL 為目標。

◎選擇題

4. () 常見泌尿道感染的症狀為何？
(1)頻尿、尿急；(2)排尿時灼熱感、解尿困難；(3)血尿甚至寒顫或發燒；(4)以上皆是
5. () 醫師會依感染細菌種類、部位和感染程度選擇合適的藥物治療時間為？
(1)1~3 天；(2)3~7 天；(3)7~10 天；(4)3~14 天
6. () 淋浴取代坐浴，以避免再次感染，避免使用婦女清潔劑？
(1)是；(2)否

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(1)

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330