

泌尿道感染護理指導

一、導致泌尿道感染之原因：

1. 水喝太少。
2. 長時間憋尿:長時間憋尿容易因尿液在膀胱停留時間較久，而造成感染機率增加。
3. 特殊活動:性交時，常常會把陰道和肛門間的細菌帶進尿道、甚至膀胱裡。
4. 衛生習慣不良:女性排尿後，擦拭的方向應由陰道口擦至肛門，即由前向後擦拭，當擦拭方向不對時，容易把陰道和肛門間的細菌帶進尿道、甚至膀胱裡而，而引起感染。
5. 更年期的女性，因女性荷爾蒙低，使黏膜乾澀、脆弱、細菌容易滋長，更會增加陰道及泌尿道感染的可能性(約一般年齡層 10~15 倍之多)。

二、常見症狀：

頻尿、尿急、夜尿、排尿會痛、排尿有灼熱感、尿液呈現混濁狀、尿中帶血、下腹部或後腰部疼痛，當出現這些症狀時，應立即就醫。

三、自我照護：

1. 多喝水，每日至少 2000c. c 以上。
2. 避免刺激性食物，例如:酒、咖啡、茶、辣椒、芥末……等。
3. 按時服藥及複診，切勿自行停藥，以免復發。
4. 不要憋尿。
5. 治療期間避免性生活。
6. 如廁後，女生請由前往擦拭。
7. 穿著棉質內褲，外褲勿過於緊身。
8. 養成良好衛生習慣，會陰部保持乾燥，勿任意執行陰道灌洗。

板橋中興醫院 關心您！