



衛教編號:INF-002

1995.08.05 訂定
2023.06.10 (6 修)
2022.10.14 (15 審)

認識泌尿道感染



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經感染科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、什麼是泌尿道感染？

指泌尿系統之感染，包括下泌尿道(尿道、膀胱或輸尿管下部)及上泌尿道(輸尿管上部及腎臟)或兩者皆被感染。

二、那些人容易得泌尿道感染？

常發生於婦女、孩童、老年人、臥床病人、糖尿病病人、有泌尿道結石或是攝護腺肥大的病人、使用導尿管的病人。另外，像有些人因為工作因素，不能隨時上廁所，例如司機、護理師、銷售員……等等都是泌尿道感染的高危險群。

三、泌尿道感染有那些症狀：

- (一)排尿時會有灼熱感或疼痛。
- (二)時常想上廁所、解尿困難、腰或腹部、下背疼痛。
- (三)寒顫及發燒。
- (四)小便有異味、小便混濁、尿道口分泌物增加或有血尿情形。
- (五)噁心、嘔吐。

四、預防保健：

- (一)多喝開水，不要口渴時才喝水。若無禁忌，每天

至少喝 2000ml 的水，也可以喝適量蔓越莓汁。

- (二)勿憋尿，有尿液時就上廁所。
- (三)多吃含維他命 C 的食物，例如：橘子、柳橙、蕃茄及木瓜等。
- (四)女性於小便後，衛生紙由前往後擦拭，不可來回擦拭。
- (五)保持會陰部的清潔。
- (六)婦女於行房後須立即小便，多喝開水，月經期間勤換衛生棉。
- (七)採淋浴，避免泡浴及盆浴。
- (八)勿穿合成纖維的內褲、褲襪、束褲及身體下半部之緊身衣物，會陰部透氣不良易造成細菌滋生。
- (九)臥床病人所使用的便盆或便盆椅須隨時保持清潔，並放在方便病人隨時取用的位置。

五、使用導尿管之病人：

導尿管要適當固定，並更換膠帶粘貼的位置，避免導尿管扭轉或壓摺以防阻塞，且不可拉扯以防出血；尿袋接頭勿鬆脫應保持密閉，尿袋勿接觸地面以防污染，且應保持低於膀胱高度，當 2/3 量滿時應倒

空，以防尿液逆流。

六、結論

預防勝於治療，泌尿道感染是十分難以根治的疾病，發病時十分痛苦難耐，但只要平常擁有良好的生活習慣，如不憋尿、多喝水、清潔會陰部、以淋浴代替盆浴、如廁後由前(尿道口)向後(肛門口)擦拭以避免將細菌帶到尿道口、均衡飲食增加人體抵抗力等，都有助於預防泌尿道感染的發生。因此養成良好的生活習慣是預防泌尿道感染的不二法門！

七、參考文獻

李光賢、陳美英、孫鳳卿(2021)·探討組合式照護

介入對加護病房病人預防泌尿道感染之成效·*高雄護理雜誌*，38(1)，14-21。

[https://doi.org/10.6692/KJN.202104_38\(1\).0002](https://doi.org/10.6692/KJN.202104_38(1).0002)

林文宏、顏德隆、賴金妙、張彩梅、鄭貴元(2019)·

濃縮蔓越莓緩解泌尿道發炎之研究·*中醫本草芳香療法期刊*，3(1)，113-126。

[https://doi.org/10.6763/IJTCMA.201905_3\(1\).0005](https://doi.org/10.6763/IJTCMA.201905_3(1).0005)

吳碧娥、陳雅惠、黃惠美、詹明澄·(2021)·提升加

護病房導管相關泌尿道感染組合式照護完整率・
志為護理-慈濟護理雜誌，20(1)，122-133。

Czajkowski, K., Broś-Konopielko, M., & Teliga-
Czajkowska, J. (2021). Urinary tract infection in
women. *Menopause Review/Przegląd Menopauzalny*
, 20(1), 40-47.

<https://doi.org/10.5114/pm.2021.105382>

Kumar, A.(2019).Urinary tract infection. *Infections in
Pregnancy: An Evidence-Based Approach*, 129-138.

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 泌尿系統感染，包括下泌尿道(尿道、膀胱或輸尿管下部)及上泌尿道(輸尿管上部及腎臟)或兩者皆被感染。

是 否 不知道

2. 泌尿系統感染，常發生於婦女、孩童、老年人、臥床病人、糖尿病病人、有泌尿道結石或是攝護腺肥大的病人、使用導尿管的病人。

是 否 不知道

3. 泌尿系統感染時，可以等口渴時才喝水。

是 否 不知道

4. 女性於小便後，衛生紙應該由前往後擦拭，不可來回擦拭。

是 否 不知道

5. 預防泌尿系統感染，應採淋浴，避免泡浴及盆浴。

是 否 不知道