

# 如何預防泌尿道感染

## 1. 什麼是泌尿道感染：

泌尿道感染是指泌尿系統受到細菌感染而引起的發炎反應，可發生於膀胱、尿道、腎臟以及前列腺部位(前列腺雖不屬於泌尿道系統，但其會影響男性排尿功能)，而依據部位的不同而有不同的名稱，如尿道炎、膀胱炎、急性腎盂腎炎等，主要的致病因可分為：致病菌由尿道口逆行而上(上行性)，或是身體其他部位感染，經由血液或淋巴系統再侵犯到泌尿系統(血行性)。

## 2. 最常見引起泌尿道感染的細菌：

- (1) 大腸桿菌。
- (2) 克雷白氏桿菌屬。
- (3) 腸道菌。
- (4) 綠膿桿菌。
- (5) 葡萄球菌等。

## 3. 常見的泌尿道感染症狀：

有些尿路感染的病患可能沒有任何症狀，也可能會出現以下症狀：

- (1) 早期會有頻尿、急尿、解尿困難。
- (2) 晚期會有解尿疼痛、灼熱感、尿液中有膿或細菌、出血時尿會出現淡紅色、小便混濁，下腹痛及腰背疼痛，甚至發燒、寒顫。

## 4. 泌尿道感染檢查：

- (1) 留取中段尿進行檢查(無法自解者以導尿法取得檢體)。



- (2) 懷疑尿路結構異常時，可能採肛門指診(男性攝護腺肥大)，或安排儀器檢查，如超音波、靜脈注射腎盂攝影檢查，甚至電腦斷層等。

#### 5. 泌尿道感染治療：

- (1) 使用抗生素藥物。
- (2) 給予補充大量水份，每天 2000–3000 c.c.(水份限制者例外)。
- (3) 如有發燒給予退燒鎮痛藥物。

#### 6. 泌尿道感染預防：

- (1) 儘量攝取大量水份，每日除三餐外，額外攝取水份 2000-3000 c.c. 以淡化尿液，減少感染(水份限制者例外)
- (2) 若有尿意，應趕快解尿，勿憋尿。
- (3) 當出現尿道感染症狀時，請勿性交。
- (4) 性交後請立即排空膀胱。
- (5) 多攝取酸性及含維他命 C 食物(如：蔓越莓汁、葡萄柚汁、柑橘類)。
- (6) 排便後用衛生紙擦拭時，請由前往後擦拭，以免感染。
- (7) 女性於生理期間應特別注意，保持會陰清潔及乾燥。
- (8) 洗澡以淋浴方式，可減少感染。
- (9) 減少刺激性食物，如含咖啡因食物、辛辣食物及菸、酒等。
- (10) 感染期間應依醫生指示服用藥物，勿自行停藥，以免復發。



參考資料來源：成大總院 12A  
製作單位：6W  
製作日期：111.02  
修訂日期：113.08  
DL-06-1-014



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您