

膀胱炎自我照顧須知

一、膀胱炎是最常見的泌尿道疾病

通常在泌尿系統中，膀胱是唯一讓尿液有機會長時間滯留的地方，細菌有較大的機會在其中繁殖。所以，膀胱是泌尿道中最常發生感染的位置，膀胱炎是指膀胱壁發炎。

二、頻尿、解尿痛---膀胱炎的主要症狀

大部份的膀胱炎都是由尿道感染上來的，尿道粘膜當然也處於發炎狀態，所以解尿時會有很不舒服的燒灼感，膀胱壁也因發炎而變得比較敏感，所以在積存的尿液仍不是很多時，就會開始想尿尿，一次又只能尿出一點點。膀胱炎時也常出現血尿，因為膀胱壁本來就含有很豐富的血管，膀胱壁的微血管有時會因細菌的破壞引發出血。比較嚴重的膀胱炎也可能伴有發燒，尤其是併發腎臟炎的時候。

三、膀胱炎的好發因素

雖然男女老少都可能發生膀胱炎，但是有些因素會使膀胱炎特別容易發生：

- 1.女性：女生發生膀胱炎的機會比男生高很多。主要是因為女生尿道較男生短，尿道口和陰道口及肛門口也很接近。所以，女生會陰部的細菌有較大的機會經由尿道口感染泌尿道。另外，女生因生理構造的關係，如廁行為不如男生方便，所以比較容易有憋尿的行為，這些都是造成感染的原因。
- 2.攝護腺肥大的男性：肥大的攝護腺會妨礙膀胱尿液的排空，因而增加膀胱炎發生的機會。
- 3.停經後的婦女：停經後，因雌激素分泌減少，尿道粘膜變薄，對細菌的抵抗力變差，膀胱發炎的機會因而增加。
- 4.尿路結石：尿路結石和泌尿道感染常互為因果。有尿路結石的人因尿液排出不順，容易尿路發炎；而尿路經常感染的人，也容易產生尿路結石。
- 5.長期使用導尿管：導尿管是置於尿道和膀胱中的異物，當然會增加膀胱發炎的機會。
- 6.免疫功能降低者：血糖控制不佳的糖尿病病人是最常見的原因。其他如：愛滋病，癌症病人...等。

四、對於預防膀胱炎以下有幾點建議

1. 鼓助攝取足夠的液體：每日至少 2~3 公升，以增進泌尿系統的沖洗效果及尿液排出量，對容易患泌尿道感染的病人來說很重要。
2. 避免憋尿：憋尿會使入侵的感染源伺機繁衍滋生，而刺激膀胱壁。所以，一旦有漲尿感時，就應放下手邊工作，讓自己解脫一下，以免得不償失。
3. 養成良好的衛生習慣，充足的休息與睡眠。
4. 經期的衛生保養：女性在經期應勤加更換衛生棉，並著寬鬆舒爽的棉質褲，避免因局部通風不良，致滋生細菌。
5. 飲食方面的調整：
 - (1) 均衡飲食，獲取足夠的熱量與營養。
 - (2) 酸化尿液可抑制細菌滋長，如：肉類、蛋、李子及全麥的酸性食物。
 - (3) 避免菸酒、酸辣等刺激性食物，以免刺激膀胱。
6. 膀胱炎治療期間，應避免房事。
7. 適度的休息與充分的睡眠：過度勞累或睡眠不足會使人抵抗力下降，所以充足睡眠、適度休息，是預防膀胱炎、增加抵抗力的重要方法。
8. 按時服藥：就算症狀減輕，不要自行增減或停用藥，應有醫師的指示，否則應繼續服藥，以預防再復發。

參考資料

- 丘周萍(2014)·泌尿系統疾病與護理·於王桂芸總校訂，新編內外科護理學(五版，14-34~14-38)·台北市:永大。
- 李和惠、黃鈺雯、林麗秋(2014)·泌尿系統疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，內外科護理學(四版，40-43頁)·台北市：華杏。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號/網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 9D 病房：轉 7992、7993

護理部 9D 病房制訂/護理指導組審閱 編號 K003 修訂日期：2017 年 06 月 09 日