

預防泌尿道感染

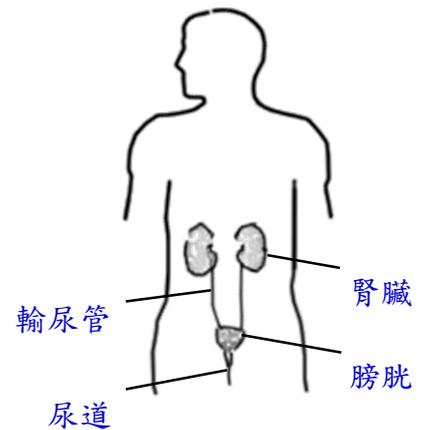
泌尿道感染不是大問題，但嚴重感染時容易引起腎臟相關的病變，所以在平日的泌尿系統保健是相當重要的。

一、何謂泌尿道？

從腎臟、輸尿管、膀胱到尿道統稱泌尿道，負責將人體新陳代謝的各種廢棄物排出體外。

二、泌尿道感染是什麼？

正常的泌尿系統為無菌的；若是受到細菌感染，每毫升乾淨尿液含菌數超過 10^5 個(CFU/ml)則為泌尿道感染；單純的泌尿道感染，是指下泌尿道感染，如膀胱炎、尿道炎等。若是感染向上蔓延，侵襲到腎臟本身的組織，則會併發腎盂腎炎。



三、泌尿道感染常會有哪些症狀？

1. 典型症狀：解尿困難、解尿疼痛或灼熱感、急尿、頻尿但每次排尿量少、失禁、上恥骨區壓痛。
2. 尿液顏色、澄清度或氣味改變，菌尿時尿液混濁且有惡臭，有些會有血尿。
3. 腹部或背部不適，膀胱痙攣、發燒、寒顫、倦怠。
4. 可能有明顯的菌尿卻無症狀（無症狀的菌尿症）；尤其老年個案，通常不會出現典型的臨床徵象。

四、哪些人容易發生泌尿道感染？

1. 女性：因女性尿道較短，且開口接近肛門及陰道，尿道口離膀胱只有約 3~4 公分，因此細菌易經由尿道進入膀胱，引起發炎。
2. 更年期及停經後的女性：因女性賀爾蒙降低，導致尿道黏膜變薄、陰道 PH 值及正常菌落改變、陰道萎縮、陰道潤滑液減少，性交時尿道受刺激而易感染。使黏膜較乾澀、脆弱、細菌易滋長，增加泌尿道感染的可能性。
3. 泌尿道生理功能異常：如神經性膀胱；結石破壞黏膜完整性。
4. 慢性病：糖尿病、痛風、高血壓、慢性腎病、使用免疫抑制劑（如：類固醇）、愛滋病。

預防泌尿道感染

- 5.泌尿道阻塞，如：泌尿道狹窄、泌尿道結石或膀胱腫瘤、前列腺肥大。
- 6.使用導尿管的病人、導尿、膀胱鏡檢查等，將尿道的菌落帶入膀胱內。
- 7.飲水量少及常憋尿的病人。
- 8.穿著合成纖維的內褲、襪襪及束褲，造成陰道部過於悶熱以及經常穿著緊身、合身內褲、丁字褲者。
- 9.刺激物：陰道噴霧劑、殺精劑、泡沫浴、含香水之衛生紙或衛生棉等。

五、預防泌尿道感染的方法

- 1.多喝水，除非有特別禁忌（如：心臟、腎臟病等），否則每天至少喝 2000～3000ml 的水，每 1～2 小時解尿一次，排除存在尿道內的細菌。
- 2.勿憋尿，有尿意時就趕快上廁所。
- 3.多吃維他命 C 或酸灰性食物以酸化尿液，如：肉、蛋類、梅子、李子、蔓越莓汁、蕃茄、木瓜、藍梅汁及葡萄汁，可抑制細菌生長。
- 4.避免食用會鹼化尿液的食物，如：柑橘類、奶製品；避免攝取茶、咖啡、酒精及碳酸飲料，以免刺激膀胱。
- 5.女性於如廁後，衛生紙由前往後擦拭（由陰道往肛門）。
- 6.停經後婦女應接受賀爾蒙治療，能使陰道的正常菌叢回復正常。
- 7.勿穿合成纖維的內褲、襪襪及束褲，最好穿著棉質內褲。
- 8.洗澡採淋浴方式，避免泡、盆浴及使用肥皂，以減少感染。
- 9.有性行為後，應立刻排空膀胱並多喝開水。
- 10.有糖尿病、尿路結石、攝護腺肥大、前列腺炎易導致尿路感染的疾病，應接受適當的治療，才能預防尿路感染的發作。
- 11.感染期間，應依醫生指示服用藥物，勿自行停藥，以免復發。
- 12.隨時觀察復發的症狀並預防之，如：排尿灼熱感、排尿疼痛、尿失禁及尿道口紅腫、有分泌物等。



參考資料

- 李和惠、黃鈺雯、林麗秋(2020)·泌尿系統疾病及護理·於胡月娟總校閱，新編內外科護理學(六版，38-42頁)·華杏。
- 陳一伶(2021)·說出口的私密處感染問題·健康世界，534(6)，52-54。
- 顧天衡、林俊祐、李雋元(2024)·腎臟移植後泌尿道感染·感染控制雜誌，34(3)，172-181。
[https://doi.org/10.6526/ICJ.202406_34\(3\).0005](https://doi.org/10.6526/ICJ.202406_34(3).0005)