

民眾團體衛教

主題-泌尿道感染的預防與治療

霖園醫院藥劑科 106年1月

泌尿道包括：

腎臟：

蠶豆狀，左右各一個，可製造尿液及紅血球生成素。

輸尿管：

由腎臟輸送尿液至膀胱的管子，長約25-30公分。

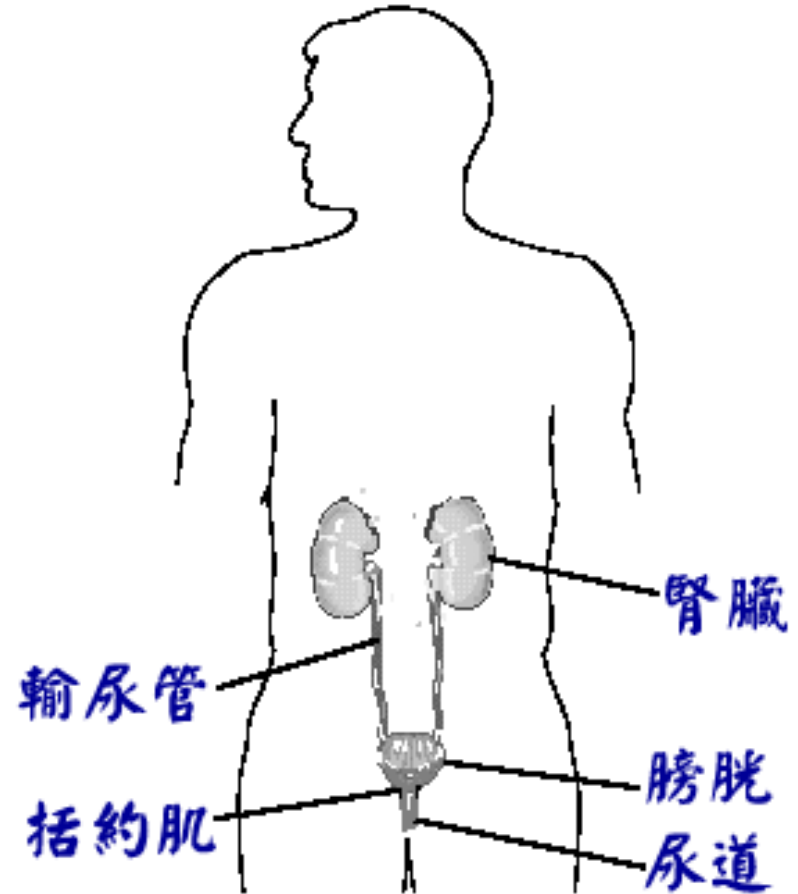
膀胱：

儲藏尿液。

尿道：

自膀胱底直通體外，尿液由此排出體外，女性尿道約長3.8公分，男性尿道約長20公分。

泌尿系統的五大部份：



什麼是泌尿道感染？

- 就是細菌侵犯到腎臟、膀胱或其它尿路而造成發炎現象。
- 健康的膀胱中，尿液是無菌的。
- 肛門一帶的細菌，很容易經由尿道逆行至膀胱，正常情況下，膀胱可自行將細菌清除。
- 泌尿道感染包括下泌尿道感染（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。
- 感染者不一定會出現任何徵候與症狀。

男女造成泌尿道感染的原因

女性泌尿道感染原因：

- 女性尿道較短，且與直腸，陰道接近，故易受污染感染。
- 無前列腺保護。
- 發病率隨性活動（性行為頻率）及年齡而增加。

男性泌尿道感染原因有：

- 年長男性因前列腺肥大，產生膀胱排尿不良，尿液滯溜易導致發炎。
- 前列腺抗菌液減少。

導致泌尿道感染可能的原因

- 過少的飲水量
- 長時間憋尿
- 衛生習慣不良
- 更年期女性
- 特殊活動(性交)

症狀

- 頻尿、尿急、夜尿。
- 排尿會痛、灼熱感。
- 尿液呈現混濁狀。
- 背部腰部或腹部疼痛。

※有些人會發冷、發熱、頭暈、想吐和背腰部疼痛，表示腎臟可能已受到感染（必須立刻接受治療）。

治療

- 每日補充適量水份約2000 cc，促進排泄。
- 以口服或注射抗生素治療，醫師會依感染細菌種類、部位和感染程度選擇合適的藥物，治療時間3-14 天不等。
- 如有發燒時給予退燒鎮痛藥物。

預防

- 每天喝8大杯水，約2000-3000ml。
- (腎功能異常等，每天至少喝2000 cc的水份)。
- 有尿意時，應立即排空膀胱。
- 排尿後，以按壓方式擦拭。
- 排便後以清水沖洗或由前往後擦拭。
- 若有泌尿道感染儘早治療，以減少結石機會。
- 多進食酸性食物，以保持尿液酸化如：梅子、小紅莓、蔓越莓汁等。
- 按時服藥，按時回診。

問問題？

- 男生比較容易得泌尿道感染還是女生？

問問題？

□ 若有泌尿道感染的情形一天建議喝多少水？

1. 2000~3000CC以上
2. 200CC以上
3. 想喝就喝