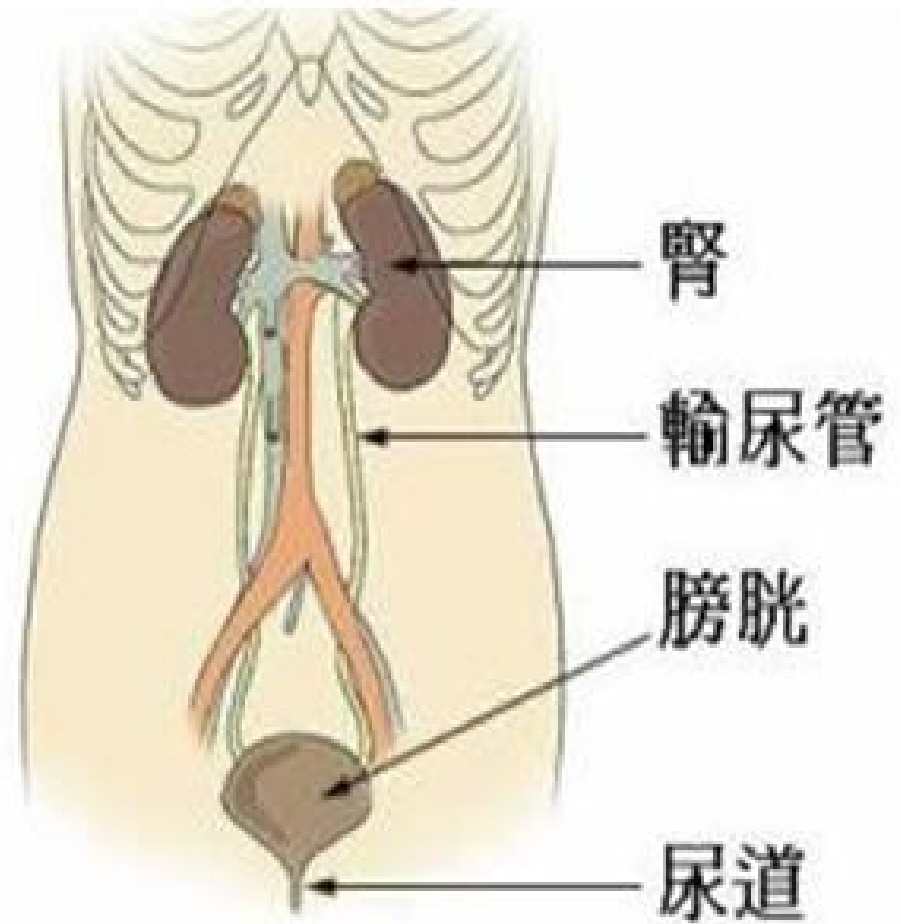


泌尿道感染的預防與治療



泌尿道系統的功能

人體中從**腎臟**、**輸尿管**、**膀胱**到**尿道**等所有器官，除了負責排泄人體代謝廢物之外，對於電解質平衡、造血、骨質代謝、分泌物調節、血壓及水分控制都扮演著很重要的角色。



泌尿道感染

由於我們的尿道口離肛門很近，很容易讓細菌或其他微生物進入泌尿道，造成我們泌尿系統感染發炎。

常見症狀：

受感染會頻尿、急尿、小便刺痛有灼熱感、尿液混濁有異味、背腰部或腹部疼痛

正視嚴重性：

若有寒顫、發燒、頭暈想吐等症狀，病菌可能經由血液或淋巴循環，導致腎臟等器官感染，嚴重可能引發敗血症，甚至致命危險

導致泌尿道感染可能的原因

婦女、孩童、老年人、長期臥床病人，或是患有先天性泌尿道系統疾病、腎臟病、糖尿病等都是感染的高危險群。

憋尿、經常便秘、少喝水、複雜性行為，生活跟衛生習慣不佳的人也都是容易有泌尿道感染的問題。

※由於**女性**先天構造尿道短，所以日常清潔需注意應從前面尿道口往後肛門的方向擦拭，避免泌尿道感染



預防&治療

首先每日要補充足夠的水份約**1500~2000 cc**以上。

其次可促進排便，及減少尿液停留在膀胱的時間，也可降低細菌滋生感染機率。如廁結束以清水沖洗，或由前往後擦拭。

多攝取含**維他命C**和酸性果汁，可以酸化尿液減少泌尿道感染機會，如**蔓越莓汁**等。

儘早就醫治療

按時服藥

按時追蹤回診



Q&A

- 預防泌尿道感染 建議每天至少喝多少水？
- 容易有泌尿道感染的問題 是男生還是女生？

Q&A

□ 預防泌尿道感染 建議每天至少喝多少水？

1500~2000cc以上

□ 容易有泌尿道感染的問題 是男生還是女生？

女生

謝謝大家聆聽

