感染的原因

為泌尿道受細菌侵害而導致發炎現象，可能原因有先天性的泌尿系統構造異常，或是後天性的尿路阻塞、前列腺肥大，甚至是長時間憋尿等，都會使得膀胱內的尿液無法順利完全排空，易造成泌尿道感染。因為尿道口的位置較接近陰道及肛門，所以來自大腸的細菌，尤其是大腸桿菌，很容易由尿道侵入人體泌尿系統而造成發炎。

症狀

1. 下泌尿道感染：尿道及膀胱感染時，此時症狀有急尿、頻尿、血尿等症狀，而且排尿時會有灼熱感及痛感，有的病人甚至會有下腹部脹滿且痠痛的現象產生。

2. 上泌尿道感染：腎臟、輸尿管感染時，為較嚴重的感染。會有發燒、畏寒、全身肌肉痠痛、腹痛以及在肋骨與脊椎骨間敲痛現象，有些病人也會合併有噁心及嘔吐的症狀出現。

臨床診斷

1. 尿液細菌培養：為診斷泌尿道感染最準確的方法，其步驟是以優碘及生理食鹽水消毒外陰部及尿道口後，收集中段尿液送至檢驗科做細菌培養。
2. 血液細菌培養：嚴重泌尿道感染或是免疫力下降的病人，細菌有可能會跑到血液中造成敗血症，故在投予針劑抗生素之前，都要做血液培養以預防敗血症的產生。

治療方式

以口服抗生素為主，醫師會依感染的部位、程度和感染細菌種類來選擇合適的藥物治療。但上泌尿道感染的急性腎盂腎炎就必需住院施打靜脈注射型的廣效性抗生素來治療，整個療程約需 7-10 天，需要多補充水分以加速體內細菌的排除。

飲食治療或注意事項

1. 攝取充足水份，若無水分攝取的限制，每天至少攝取3000c.c.的水分。另外也可以其他液體代替，例如：果汁、

飲品，但盡量在白天喝完，以免夜間頻尿。

2. 增加尿液的酸度，可以預防復發，如食用肉、蛋、乳酪、梅子、穀類、李子和葡萄乾，也可喝蔓越莓、小紅莓汁，以補充維生素 C。

3. 養成良好的排尿習慣、避免憋尿，至少每四小時能解一次小便，不要等尿急再來找廁所。

4. 因女性的尿道比男性的尿道短許多，而且尿道口的位置較接近陰道及肛門，因此，來自大腸的細菌，尤其是大腸桿菌，很容易由尿道侵入人體泌尿系統造成發炎。所以，女性便後使用衛生紙必須由前往後擦拭。

5. 良好的會陰清潔，由其是女性病人，如臨月經周期，棉墊應至少兩小時更換一次，並勿觸摸棉墊內面，保持清潔。女性在性行為後立即排尿並喝下兩杯白開水。

6. 規律的生活、適度的運動、均衡的飲食，皆能預防泌尿道感染的發生。

7. 如患有糖尿病、尿路結石、攝護腺肥大…等，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再發作。

中山醫學大學附設醫院-護理部

Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595　轉分機_____

中興院區 04-22621652　轉分機_____

認識泌尿道感染

生效日期：95/08/16　修正日期：102/12/31

檢閱日期：104/07/31　編號：T-Adult-038