

如何預防泌尿道感染

日期:108年06月22日

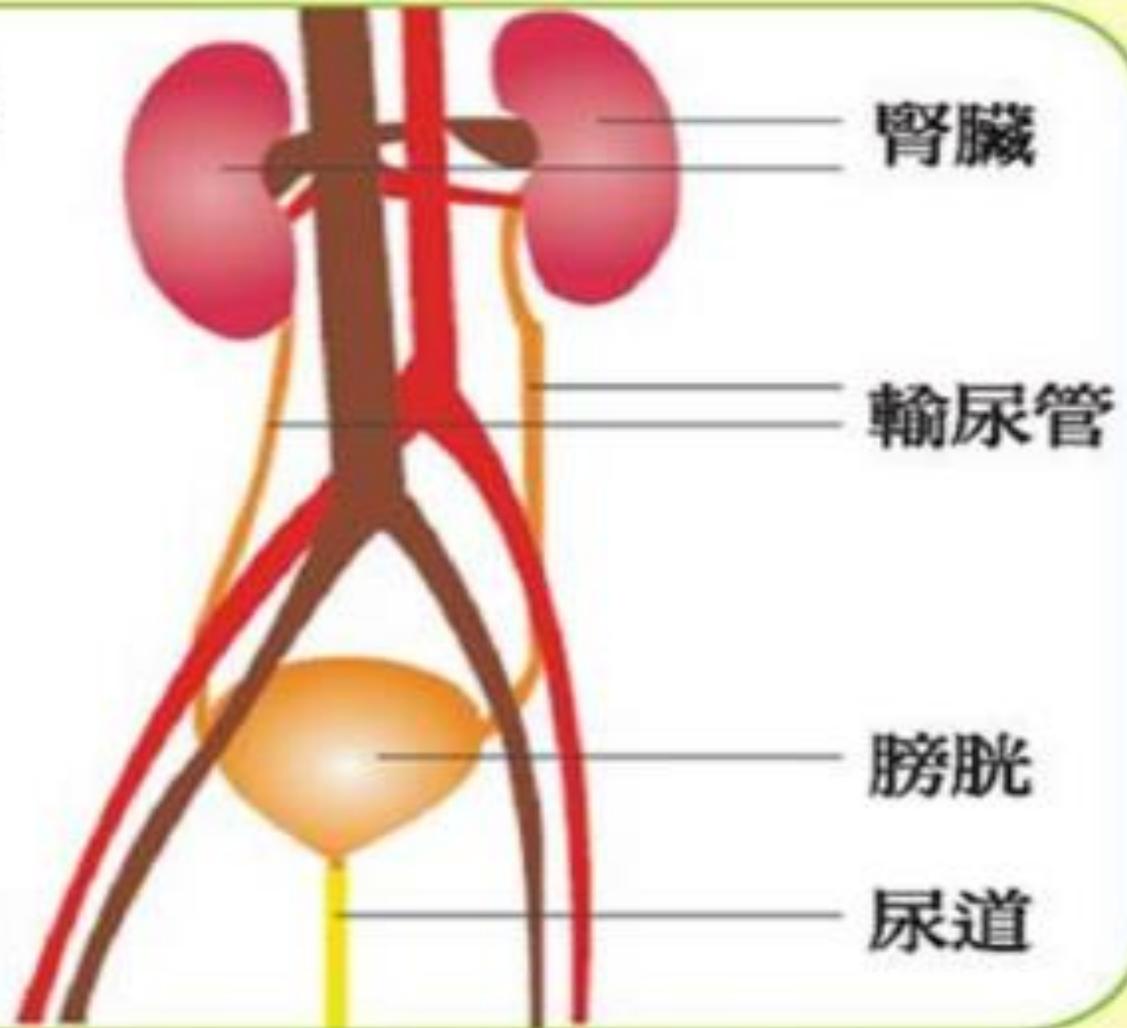
主講者:馮雅祺

認識泌尿道

- 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，並維持體內水份，電解質及血液酸鹼平衡。
- 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 構造圖



圖片參考出處 台灣泌尿科醫學會



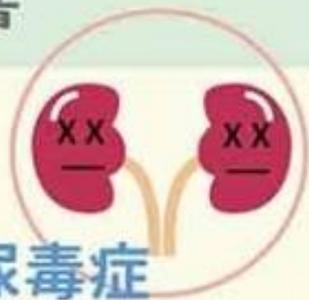
早安健康

憋尿對健康的影響

膀胱損傷



尿毒症



前列腺炎與睪丸炎



尿道感染

尿道



膀胱發炎



一. 何謂泌尿道感染？

當泌尿道系統如：腎臟輸尿管膀胱或尿道，受到細菌感染引起發炎反應，稱為泌尿道感染,健康的膀胱裡尿液是無菌，但是在肛門一帶的細菌，很容易經由尿道逆行至膀胱，造成泌尿道感染



上班族
泌尿道感染篇1

認識泌尿道感染

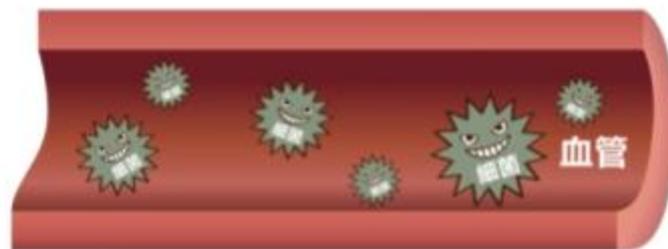


圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台北市立聯合醫院
仁愛院區泌尿外科 黃建榮醫師

正常尿液在膀胱裡是無菌的，
病菌主要由尿道口侵入泌尿道，
引起發炎，大多是水喝太少、
憋尿、尿液逆流造成的



其次是經由血液或淋巴系統感染，或泌尿道附近器官被感染，進而侵犯泌尿道



健談 havemary.com

女性較男性容易感染，因為
女性尿道較短且尿道口與陰
道、肛門接近，細菌容易侵入



早期會頻尿、尿急、但每次只有尿一點點。晚期則有解尿疼痛、灼熱感、尿中帶膿或出血、甚至發燒等症狀，甚至引發腎臟發炎

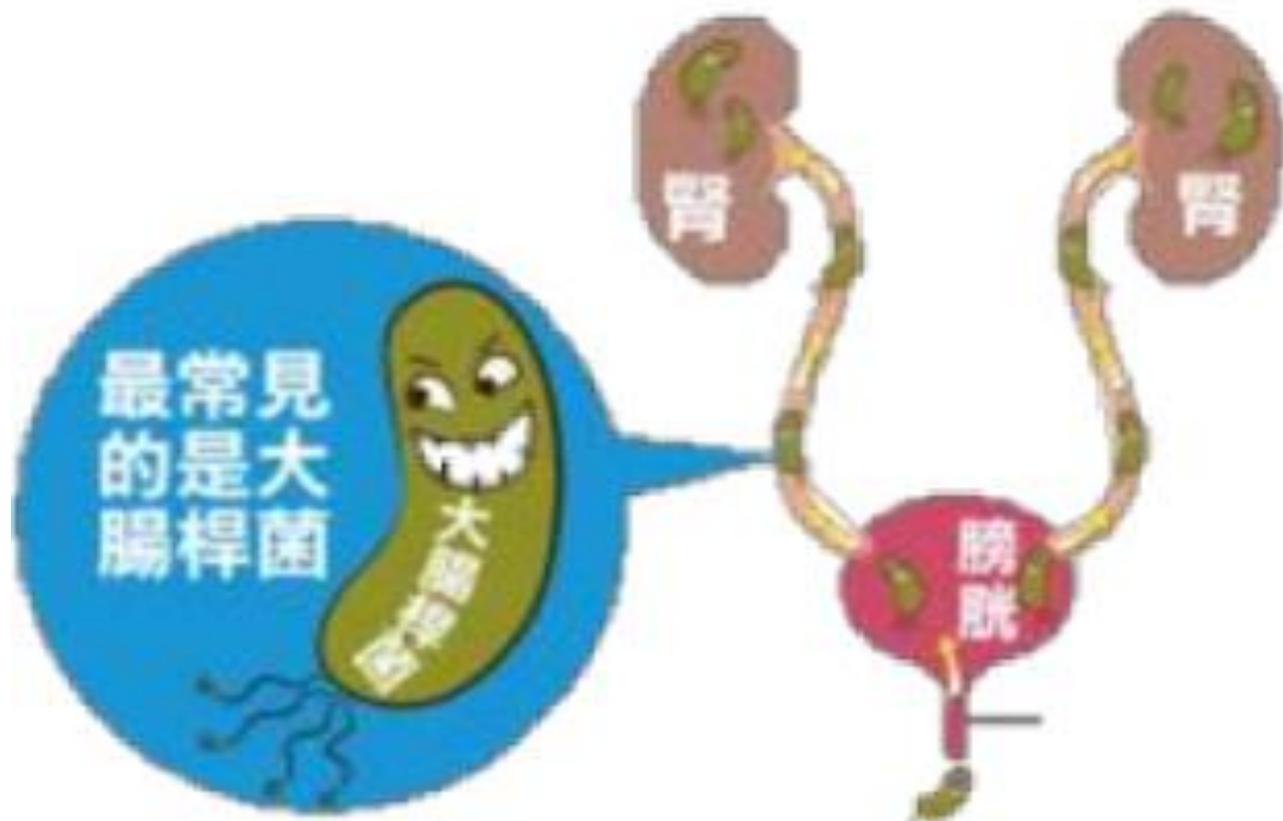


更多資訊請上 健談 havemary.com



晉生

醫療社團法人
慢性醫院·護理之家



二泌尿道感染常見原因？

- 1. 年齡(生理功能減退，泌尿道感染機會相對增加)
- 2. 性別(女性尿道較男性短，腸道細菌易逆行侵入膀胱，造成感染)
- 3. 免疫力降低的老年人
- 4. 衛生習慣不良
- 5. 尿液濃度過高(飲水太少)
- 6. 性接觸為感染最主要原因
- 7. 長期留置導尿管或導尿時所造成的尿道損傷
- 8. 長期臥床且大便失禁的患者下半身癱瘓...等
- 9. 其他疾病因素，例如糖尿病外尿道腫瘤前列肥大尿路結石.尿道狹窄.
- 性病(如淋病...等也可能產生尿道炎症狀)

三泌尿道感染有那些症狀？

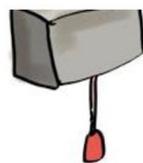
- 1.想解小便，卻解不出來。
- 2.解小便灼熱、疼痛。
- 3.下背痛。
- 4.小便中有血或膿狀物。
- 5.不正常的陰部分泌物。
- 6.發冷和發燒。



? 泌尿道感染常見的症狀？



急尿、頻尿、
尿不乾淨



排尿困難、
灼熱刺痛



滲尿、尿失禁

發燒



尿液混濁
或血尿



尿液顏色與體內水分的關係

	透明無色	體內水分過多，不需再喝水
	淺稻草色	體內水分足夠
	淺黃色	體內水分足夠
	黃色	體內水分相對不足，需要喝水
	深黃色	體內水分不足，需要多喝水
	琥珀色	體內水分非常不足，需要趕快多喝水



異常尿液顏色的常見原因

	紅色	食物，藥物，泌尿道感染、結石及癌症
	橙色	食物，藥物，肝膽疾病，泌尿道感染
	綠色	食物，藥物，泌尿道感染
	藍色	食物，藥物
	紫色	泌尿道感染 (紫色尿袋症候群)
	褐色	食物，藥物，肝膽及腎臟疾病，橫紋肌溶解症
	黑色	食物，藥物
	白色	尿中礦物、尿酸等過多，泌尿道感染

常見檢查及檢驗

1. 尿液或血液常規檢查
2. 尿液或血液細菌培養
3. 腎臟超音波必要時接受
4. 必要時須接受 X 光檢查，以便對泌尿系統做詳細評估。
5. 建議接受血清檢查及治療，以確定沒有混合感染其他性病如梅毒、愛滋病等。



上班族
泌尿道感染篇4

泌尿道感染的檢驗與治療

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台北市立聯合醫院
仁愛院區泌尿外科 黃建榮醫師

1 尿液、血液常規檢查或細菌培養

檢驗方法



2 腎臟超音波



3 X光檢查



健談 havemary.com

1 每日應補充2000cc水分

治療方法



2 服用抗微生物藥物



3 口服或注射抗生素



4 發燒時，給予退燒鎮痛藥物



泌尿道感染相關問題，
建議諮詢「泌尿科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

四.如何預防泌尿道感染？

1.規律的生活習慣

均衡的營養不抽煙飲酒，增強自身免疫力

2.補充大量水份，如無特殊疾病限制者，每日水量攝取至2000cc以上，促進尿液排泄,尿液排泄障礙者，避免在短時間內喝下大量的液體

- 3.有尿意時應立即如廁，勿憋尿
- 4.如廁所後衛生紙請由前往後擦拭，以免細菌感染
- 5.選用棉質的內褲，避免穿過緊的衣服或束褲，產生悶熱增加細菌繁殖的機會

6.女性生理期來臨時，應勤更換衛生用品，保持會陰清潔乾燥，避免細菌孳生

7.沐浴時，盡量採淋浴，避免坐浴及盆浴，降低感染機會

8.建議飲用蔓越莓果汁/蔓越莓錠或每日飲用洛神茶300cc，因含有豐富的花青素及多酚類，讓泌尿道系統維持酸性，不利細菌生長與停留

9.長期導尿管留置者，需定期更換尿管尿袋，並保持尿袋位置低於膀胱，以免尿液逆流，造成感染

10.房事後 10 分鐘內應如廁排尿(尤其女性)，最好清洗陰部

11.當發現排尿有燒灼感.疼痛.頻尿.急尿.血尿和下背痛等症狀時，請儘快就醫.感染後遵循醫師指示用藥不可任意停藥，以免轉慢性復發



晉生

醫療社團法人
慢性醫院·護理之家

首次證實！預防泌尿道感染，這方法最有用、降5成復發率

2017-11-20 日文編譯 / 陳建甫

讚 349 分享

標籤：養生保健 | 泌尿道感染 | 腎臟 | 膀胱炎 | 尿道炎 | 多喝水

12.3 K 收藏0

早安健康

首次證實！預防泌尿道感染，這方法最有用、降5成復發率

首次證實！預防泌尿道感染 這方法最有用、降5成復發率

【早安健康 / 陳建甫編譯】根據臺灣婦女健康學會過去的調查，每三名臺灣女性就有一人曾受泌尿道感染症之苦，復發率更是高達8成以上，而且反覆復發超過5次者也已超過3成。但是就算說了這麼多，看著這篇文章的男性因為生殖器及尿道比女性長上許多，往往難以了解那種排尿灼熱之苦，然而現在終於有了最簡單的救贖曙光了：只要多喝水就能預防泌尿道感染！

中醫師吳明珠強調，泌尿道感染早期的症狀包含：小便灼熱或刺痛感、頻尿、小便之後仍有殘尿感、血尿等。如果病情受到拖延，就可能因為腎臟發炎腫脹而造成腰痛，伴隨發燒、噁心等症狀。當急性發作時，應立即就醫治療。

除了要養成不憋尿、多喝水習慣外，平日可喝中藥茶飲來預防，而一般人也可當作保健飲品來使用。

桑椹首烏茶

材料：桑椹、何首烏、黃耆各1.5錢、石斛2錢、車前草0.5錢，適量冰糖。

作法：將中藥材用500cc熱水，燉約五分鐘，加入冰糖，即可代茶飲用。

功效：用清熱益氣、補腎生津。

玉米鬚茶飲

材料：玉米鬚1兩、車前子5錢、炙甘草2錢

作法：以1000cc水煮沸後再滾煮5分鐘，代茶飲用。

功效：有強效的利尿作用，用來治療膀胱炎與尿道炎，頗有奇效。玉米鬚能預防體質虛弱型膀胱炎尿道炎的反覆發作。

蔓越莓茶

材料：蔓越莓果乾20公克、黃精5錢、新鮮蘋果半粒、冰糖適量、生薑3片。

作法：蘋果洗淨削去外皮切小塊，和果乾、黃精放入茶壺中，用500cc的水煮約10分鐘，煮到出味即可，可加適量冰糖。

功效：滋陰降火，提升免疫力。加生薑可理氣和胃。

Foley care(導尿管護理)步驟

- 目標：
- 減少患者因放置導尿管引起之泌尿道感染。
- 原因：
- 放置導尿管患者（尤其男性病患），尿道旁腺分泌物可能被導尿管阻塞，若無法有效清理分泌物並保持導尿管清潔，則每日可增加**1%**泌尿道感染的機會。

- 用具：
- 1.大棉棒。
- 2.會陰沖洗壺。
- 3.透氣紙膠。
- 4.生理食鹽水或優碘消毒溶液。

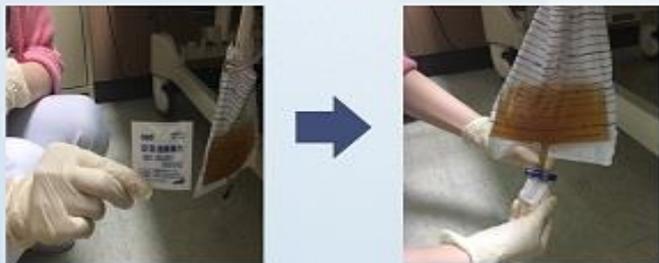
- 操作步驟：
- 1. 穿戴清潔手套。
- 2. (女) 分開陰唇，(男) 包皮推至龜頭後方。
- 3. 建議輕輕外拉尿管以便清潔與遠端尿道接觸的導尿管部分。
- 4. 以棉棒沾濕生理食鹽水或優碘，清潔靠近導尿管口端的導尿管，務必檢查有無殘留分泌物。
- 5. (男) 退包皮回原位。
- 6. 取新的無菌紗布包覆尿道口，作用為吸附新生的尿道分泌物。
- 7. 重新固定導尿管。

如何預防泌尿道感染



如何排空尿袋

1. 尿袋每隔 8 小時或超過一半(約500ML)時就需要排空尿袋。
2. 倒尿液時，先用75%酒精棉片消毒尿袋口，尿袋口不可接觸到尿壺或便盆；倒尿液後應立即關閉並以75%酒精棉片消毒尿袋口。



尿袋位置

1. 尿袋應保持放在膀胱部位以下，防止尿液逆流且不可碰觸地面。
2. 尿袋避免在地下拖曳，需離地面5公分以上避免污染導尿管及尿袋接頭連接處。



尿管固定

1. 每日更換導尿管的固定部位：
男性固定在下腹部或大腿。
女性固定在大腿內側上 1 / 3 區域。
2. 避免導尿管受壓或反摺，以防阻塞；不可拉扯，以防出血。



- https://youtu.be/tt76_5TJ3II(女生)
- <https://youtu.be/obJiR1Gvsto>(男生)