



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
預防泌尿道感染衛教

泌尿道感染是指泌尿道受到細菌、黴菌或其他微生物侵入，下泌尿道感染指的是尿道炎及膀胱炎，症狀有解尿疼痛、頻尿、尿急、尿液混濁、血尿，故請注意以下事項：

- 一、生理構造從上向下分別是尿道、陰道與肛門，如廁後則需由前向後擦拭的方式，以避免將細菌由肛門傳播到尿道。
- 二、多攝取水量，藉由多排尿沖刷泌尿道裡細菌，降低感染機率。
- 三、勿穿太緊內褲、束褲或牛仔褲，以免通風不良讓細菌滋生，陰道分泌物增加時更應注意衛生習慣。
- 四、採淋浴，避免陰道灌洗、泡浴及盆浴。
- 五、性行為前陰部清洗，性行為後即刻排尿、清洗乾淨及多喝水
- 六、避免刺激性食物，例如酒精、咖啡因，茶葉等。
- 七、就診治療：醫師會依感染細菌種類、部位和感染程度選擇藥物，口服或注射抗生素治療，治療時間3~14天不等，如果沒有水分禁忌（水腫、心臟病、腎功能異常）病患，每日應飲用2000cc，促進排尿，並不得擅自停藥，避免產生抗藥性。
- 八、吃出營養保護力：A型前花青素（PACs）可阻止大腸桿菌菌毛與膀胱上皮細胞接受器結合，減少大腸桿菌附著，進而降低泌尿道發炎風險；D-甘露糖同樣能抑制外來病菌黏附在泌尿道上皮細胞，並藉由尿液帶出體外，進而降低復發性泌尿道感染機率。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07)8036783 轉 3262 或 3269

“小港醫院泌尿科關心您”