



泌尿道感染之護理指導

97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修、114.03 3 修

- 一、除肝腎功能或心肺功能不全者外，成人每日建議攝取水量至少 2000-3000 c.c。
- 二、每次排便後，衛生紙應由前往後擦拭，以減少感染機會。
- 三、增加尿液的酸性，維持尿道呈酸性可減少復發的機會，可增加尿液酸性的食物包含：肉類、蛋、乳酪、穀類、李子及葡萄乾等。
- 四、飲食中可多攝取芹菜、香菜及西瓜，這些食物是天然利尿劑；亦可多喝未加糖蔓越莓汁、服用蔓越莓濃縮膠囊，及在每天最後一餐時服用維生素C，可減少感染的機會。
- 五、避免食用刺激性食物，如咖啡、酒、酸、辣之食物。
- 六、洗澡以淋浴方式，保持身體清潔及良好的會陰部清潔，勤換內衣褲（可穿棉質內衣褲）。
- 七、女性病人如廁後，由前往後擦拭（由尿道口向肛門口方向），月經週期期間棉墊應經常更換，避免手觸摸到棉墊的內部，遭手部的細菌污染。
- 八、洗衣服時避免使用漂白劑或強烈洗衣粉；內衣褲勿與穿過的襪子一起洗滌。
- 九、有尿液感時隨時上廁所，不可憋尿，以保持尿路通暢。
- 十、當出現尿道感染症狀時，請勿進行性行為。
- 十一、出院藥物應持續服用，不可因為症狀減輕而自行停藥。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院急診室 關心您