**泌尿道感染病人之護理指導**

 **10501審閱**

1.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。

2.每次排便後，衛生紙應由前往後擦拭，以減少感染機會。

3.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、榖類、李子及葡萄乾等。

4.飲食中也可多攝取芹菜、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](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%94%93%E8%B6%8A%E8%8E%93)濃縮膠囊，以及在每天最後一餐時服用[維生素C](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B6%AD%E7%94%9F%E7%B4%A0C)，可縮短感染的時間。

5.避免食用刺激性食物，如咖啡、酒、酸、辣之食物。

6.良好的會陰部清潔。尤其是女性病人，月經週期期間棉墊應經常更換，並且避免觸摸到棉墊的內部，以避免手部的細菌污染。

7.有尿液感時隨時上廁所，不可憋尿，以保持尿路通暢。

8.急性發作期，暫時禁止性行為。

9.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：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**