



預防膀胱炎護理指導

1999.01 制定

2020.12 修訂

2022.11 審閱

1. 補充充足的水份，讓泌尿系統有充足的尿液排除病菌，尤其是接受放射性治療或化學性治療的癌症病人。感染期間避免喝刺激性的飲料、柑橘類食物、辛辣性食物，避免過度刺激膀胱，增加膀胱的工作負擔。
2. 養成不要憋尿的習慣，憋尿會增加病菌侵襲泌尿道的機會。
3. 正確的擦拭方式，女性如廁時，排便及排尿結束後使用衛生紙，請由身體腹側往背側的方向擦拭，避免肛門附近的細菌感染到尿道口。
4. 避免長時間泡在浴盆內，建議多採用淋浴，尤其是容易泌尿道感染的女性，更應盡量減少盆浴。
5. 避免穿過緊的褲子，以免讓陰部過度潮濕，滋生細菌。
6. 進行肛門與陰道間的洗滌時，不宜過度用力，反而傷害皮膚引起感染。
7. 性行為後，應多喝水進行排尿，也能降低感染的風險。
8. 長期放置導尿管的病人，應定期更換導尿管，避免導尿管成為感染源。
9. 生理期間，陰道盡量不使用特別的清潔用品，避免因化學物品的刺激引起膀胱炎。
10. 休息與充分的睡眠，過度勞累或睡眠不足會使人免疫力下降。
11. 按時服藥，症狀減輕，也不要自行增減或停藥。
12. 膀胱炎引起疼痛，可在下腹部放置加熱墊，減低膀胱壓力與疼痛感。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

祝您 平安健康