

泌尿道感染病人之護理指導

1. 鼓勵病人攝取充份的水份當有尿意時，請勿憋尿。
2. 避免飲用咖啡、酒、以免刺激膀胱。
3. 多攝酸性食物，可降低細菌繁殖速度。

酸性食物：肉類、蛋類、乳酪、梅子及所有穀類。

4. 禁食食物：碳酸飲料、發酵粉或蘇打製的食品，醃漬物。
5. 良好的個人衛生習慣—女病人在便後(由前向後擦拭)的正確方法。
6. 指導已婚女於房事後，立即排空膀胱，並喝下 2 杯水。

參考資料:張哲銘(2011). 泌尿道感染. 高醫醫訊月刊, 21(5)。

