

膀胱炎的照護

因膀胱壁發炎，大多是逆行性細菌感染所致。

有哪些症狀？

1. 頻尿(每次尿量少)
2. 急尿
3. 排尿燒灼感
4. 排尿困難
5. 下腹部疼痛(恥骨上方)
6. 尿液混濁
7. 血尿

膀胱炎處置

1. 每天溫水坐浴2~3次，每次20分鐘，緩解疼痛。
2. 於下腹部使用熱敷墊，緩解疼痛。
3. 依醫囑給予藥物，且藥物會改變尿液顏色。
4. 鼓勵攝取大量液體。

溫水坐浴

溫水加入約7分滿



慢慢坐入浴盆內



輕鬆坐浴5~10分鐘



膀胱炎預防

1. 攝取足夠的液體，每日至少2~3公升。
2. 避免憋尿。
3. 良好的衛生習慣，充足的休息與睡眠。
4. 飲食方面的調整：
 - (1) 均衡飲食，獲取足夠的熱量與營養。
 - (2) 酸化尿液可抑制細菌滋長，如：李子及全麥的酸性食物。
 - (3) 避免菸酒、酸辣等刺激性食物，以免刺激膀胱。
5. 膀胱炎治療期間，應避免房事。
6. 不要自行增減或停用藥，應有醫師的指示，否則應繼續服藥，以預防再復發。

資料來源：照片由網路截取