

泌尿道護理

泌尿道感染須知：

1. 急性期會有排尿感燒灼感、頻尿、尿急，且可能有血尿、尿液混濁、腹痛、寒顫、發燒等症狀。
2. 每天必須攝取足夠的水分，至少 2000C.C。
3. 避免飲用咖啡及酒。
4. 有尿意時應立即上廁所。
5. 保持會陰部的清潔。
6. 依醫囑使用消炎藥物。

泌尿道結石護理

1. 為減少結石復發，每日應喝水 3000C.C 以上(腎疾病者，請依醫囑攝取水份)，請勿憋尿。
2. 飲用地下水或水質差時，請用過濾器過濾後煮沸再飲用，以減少水中鈣含
3. 請按時服用醫師指示之用藥，勿任意增減劑量。
4. 避免長期攝取過多維生素 C、D、鈣片、制酸劑、以免產生結石。(可適量補充維生素 A，增進泌尿系統上皮組織的健康功能)。
5. 飲食方面：
 - (1) 鈣結石：避免食用過多高鈣食物(奶製品、牛奶、紫菜、海帶、勿仔魚、牡蠣干、小魚干、蝦米、菜乾、黃豆製品)。
 - (2) 草酸鹽結石：避免食用高草酸鹽食物。(茶、可可、可樂、咖啡、啤酒、杏仁、蘆筍、菠菜、甘藍、豆類、甘薯、辣椒、花生、柑橘類、蘋果、李子、葡萄) 採用低脂肪飲食及攝取足夠的維生素 B6 可使草酸形成降低，必要時可在醫師指示下服用維生素 B6。
 - (3) 磷酸鈣結石：避免食用高磷食物(蛋黃、內臟、蝦、牛奶、全穀類、麥片、豆類、酵母、可可粉、巧克力、香菇、堅果類)宜多吃酸性食物。
 - (4) 尿酸結石：避免吃高普林食物(內臟類、小魚乾、濃肉湯汁、酵母飲料、菇類、黃豆製品)宜採用低脂肪飲食，過多的脂肪或抑制尿酸鹽排泄，及多吃鹼性食物。