



# CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

## 婦女泌尿路感染：就診之後

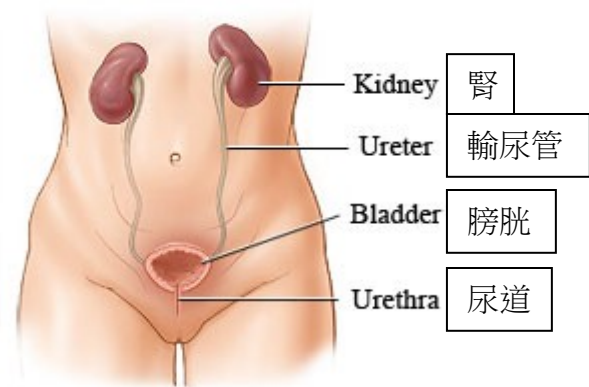
### Urinary Tract Infection in Women: After Your Visit

#### 凱薩醫療機構護理指南 Your Kaiser Permanente Care Instructions

護理指南 Your Care Instruction

泌尿路感染或 UTI (urinary tract infection) 指腎與尿道 (排尿口的位置) 之間任何部位受到感染。大部份泌尿路感染都是膀胱受感染；而通常會在小便時產生痛楚或感到灼熱。

泌尿路感染是由細菌引起，可以用抗生素治癒。但必須完成整個療程，使感染完全消失。



© Healthwise, Incorporated

**跟進護理是治療和保障的主要因素。**請謹記預約和出席所有就診；若有不妥便立即找醫生。了解自己的化驗報告以及保留一份服食的藥物名單，也是明智之舉。

### 家居可以如何自我護理？ How can you care for yourself at home?

- 遵照指示服用抗生素。不要因為覺得已經好一點就停藥。您必須服用整個療程的抗生素。
- 在隨後的一兩天多喝水和其它液體；這將會有助沖走引起感染的細菌。(假如有腎、心或肝的疾病而要限制飲水量，在增加飲水量之前先與醫生商討)。
- 避免飲含碳酸或含咖啡因的飲料。它們會刺激膀胱。
- 多小便。每一次都盡量排清。

## Urinary Tract Infection in Women: After Your Visit (Page 2 of 3)

- 如果想減輕痛楚，可以沖熱水浴或在下腹底部或陰部位置放上一個暖墊。永遠不要置放著暖墊來睡眠。

### 預防泌尿路感染 To prevent UTIs

- 每天飲大量的水，促使您經常小便，把泌尿系統內的細菌清理出去。(假如有腎、心或肝的疾病而要限制飲水量，在增加飲水量之前先與醫生商討)。
- 考慮在飲食中加入蔓越莓 (cranberry 山渣) 汁。
- 覺得有需要時便立即去小便。
- 性交後立即小便。
- 經常更換衛生墊。
- 避免使用陰道灌洗液、泡泡浴、婦女衛生噴劑、及其它含除臭劑的婦女衛生用品。
- 如廁後，由前面向後揩抹。

## 甚麼情況下需要尋求協助？ When should you call for help?

如出現以下情況，立即通知醫生或尋求緊急護理：

- 出現例如發燒、發冷、噁心或愈來愈嚴重或開始嘔吐等症狀。
- 在背部肋骨對下出現新的痛楚，即所謂痛 (flank pain)。
- 小便帶新血或有膿。
- 對抗生素藥物有任何的問題。

密切注意健康出現任何變化；假如有以下情況，立即通知醫生：

- 服用了兩天的抗生素仍沒有好轉。
- 癥狀退去之後又復發。

## 哪裏有更多資訊？ Where can you learn more?

請登入網址<http://www.kp.org>

在搜尋欄輸入 **K848**，可得到更多有關 "**Urinary Tract Infection in Women: After Your Visit** 婦女泌尿路感染：就診之後" 的資訊。

Last Revised: July 16, 2013

© 2006-2014 Healthwise, Incorporated。Kaiser Permanente 獲准合法採用以上護理指南；及供給您的健康護理專業執照人員使用。如對病況或本指南有任何疑問，請向您的健康護理專業人員查詢。Healthwise, Incorporated 對您使用本資訊並不負有任何保證或責任。