



TARGET

Keep Antibiotics Working

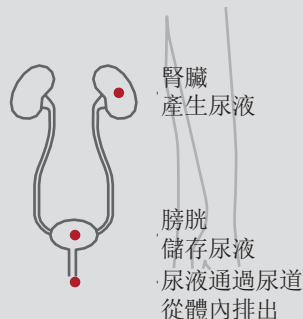
尿路感染

老年人和照顧者的傳單。

什麼是尿路感染？

當泌尿系統的任何部分中的細菌引起症狀時，會發生尿路感染。

如果尿液檢測發現細菌，但您沒有感覺不舒服，請不要擔心，這很常見，通常不需要抗生素。但是，嚴重的尿路感染可能危及生命。



您能做些什麼來幫助預防尿路感染？

您的水喝的夠多嗎？檢查您尿液的顏色。



多喝點水



- 喝足夠多的水（6-8杯），以便白天的時候排出的尿液都是淺色的，也可以避免口渴，特別是在炎熱的天氣
- 避免飲用過多的碳酸飲料或酒精
- 蔓越莓產品或膀胱炎香囊被證實對感染沒有好處
- 防止便秘。如果需要，請諮詢
- 保持對糖尿病的良好控制

阻止細菌從腸道擴散到膀胱：

- 如廁後，從前往後擦拭外陰部
- 如果弄髒，更換馬桶墊並清潔外陰部
- 保持外陰部區域清潔乾燥；避免使用香皂
- 在性交前後用水清洗

與您的藥劑師討論轉診到全科醫生或其他治療方法。

您應該注意哪些體征和症狀？

如果您有導尿管，請考慮以下症狀：

- 顫慄或顫抖
- 體溫過高或過低
- 肋骨下方的背部腎臟疼痛



所有人尿路感染的新體征或惡化跡象：

- 排尿時感到疼痛或灼熱
- 體溫過高或過低
- 顫慄或顫抖
- 緊迫感（感覺需要立即小便）
- 在陰部上方的下腹部疼痛
- 尿失禁（比平時更經常尿濕褲子）
- 比平常更頻繁地排尿
- 多尿，或尿液中有血
- 頭暈、行為改變或腳步不穩

儘管頭暈是由尿路感染引起的，但也需要考慮可能導致頭暈的其他情況

- 疼痛
- 便秘
- 睡眠不好
- 心情低落
- 總是感覺口渴
- 藥物的副作用
- 其他感染
- 改變您的日常生活或家庭環境
- 不良的飲食習慣

如果您認為自己可能感染了 COVID-19，則請瀏覽 GOV.UK 的「冠狀病毒部分」以及 NHS，瞭解最新防疫指南和資訊。

您能做些什麼來讓自己好起來？

- 喝足夠多的水，以便在一天中頻繁排尿，特別是在炎熱的天氣
- 定期服用對乙醯氨基酚，每日最多4次，以緩解發燒和疼痛
- 蔓越莓產品或 膀胱炎香囊被證明沒有益處
- 如果您擔心自己尿濕褲子，請向您的醫生或護士尋求建議
- 向您的藥劑師/護理人員諮詢建議
- 喝足夠多的水，以避免口渴，並使尿液呈淺色



您的藥劑師/護士/醫生可以做什麼？

- 如果您的症狀可能會自行改善，自我護理的建議和緩解疼痛的藥物
- 讓您喝更多的水
- 要您提供尿液樣本
- 如果您的症狀沒有改善或者您開始感覺更糟，可能會讓您服用抗生素



始終相信您的藥劑師/護士/醫生對抗生素的建議

- 對於嚴重的尿路感染，抗生素可以挽救生命
- 但是尿液症狀並不總是需要抗生素
- 服用抗生素的常見副作用包括鵝口瘡、皮疹、嘔吐和腹瀉；如果您擔心，請諮詢
- 抗生素會影響腸道內的細菌，這可能使它們對抗生素產生抗藥性至少一年
- 讓抗生素保持正常工作，只有在醫生/護士建議時才服用抗生素

您應該在什麼時候尋求幫助？

以下症狀可能是嚴重感染的跡象，應立即進行評估：

聯繫您的全科醫生或打**NHS 111**（英格蘭），**NHS 24**（蘇格蘭撥打**111**），**NHS**直線電話（威爾士撥打**08454647**），或全科醫生（NI）

顫抖、發冷
和肌肉疼痛



感到非常頭暈、
昏昏欲睡或
口齒不清



一整天不排尿



體溫高於**38°C**
或低於**36°C**



呼吸
困難



在肋骨下部的背
部腎臟疼痛



尿液中有血



皮膚冰冷



症狀開始變得更加嚴重，或者在開始使用抗生素後
2天內沒有開始改善。

相信您的直覺，如果您不確定症狀是否緊急，請徵求意見。