



泌尿道感染須知

一、泌尿道感染是甚麼？

泌尿道感染是指腎臟、輸尿管、膀胱、尿道受到微生物的侵犯，因為尿道口離肛門很近，因此常見細菌從尿道逆行至膀胱而造成感染，當感染侵襲到腎臟時會造成腎盂腎炎，嚴重時會引發敗血症，因此必須早期就診和治療。

二、引起泌尿道感染的原因？

常見的原因包含憋尿、排尿次數過少及飲水量不足，另外女性因為尿道口距離肛門很近、尿道短，在懷孕和更年期時會受荷爾蒙變化影響易造成泌尿道感染，其它原因如神經性膀胱病變、攝護腺肥大、糖尿病、導尿或長期放置導尿管、頻繁性行為、先天性泌尿道功能缺陷或畸形、尿路結石或腫瘤。

三、泌尿道感染的症狀

常見症狀有小便有異味、混濁、血尿、膿尿、頻尿、急尿、少尿、背、腰或腹部疼痛，以及排尿時尿道疼痛或灼熱感等，當發生寒顫、發燒、頭暈、噁心嘔吐等症狀，可能是腎臟受到感染，必須儘速就醫治療。

四、泌尿道的保健方法

1. 多喝水，每天維持尿量在 2000 毫升，減少攝取茶或咖啡等含有咖啡因的飲品。
2. 多蔬果，養成良好的排便習慣避免便秘。
3. 減少鈉鹽攝取，以避免高血壓和尿路結石發生。
4. 性行為前後要洗澡並飲水約 250~300 毫升，性行為後應排尿並保持外陰的清潔。
5. 女性如廁後擦拭外陰部要由前往後，以避免大便汙染尿道及陰道。
6. 勿亂服偏方和中草藥，應服用醫師處方藥物以避免影響腎功能。
7. 勿憋尿。
8. 勿抽菸以減少腎臟、輸尿管及膀胱和尿路上皮癌和男性勃起功能障礙的發生。



9. 勿使用毒品如 K 他命，因會引起膀胱廣泛發炎症造成間質性膀胱炎，導致嚴重的頻尿、血尿、夜尿、尿道疼痛、下腹痛等症狀甚至損傷腎功能。
10. 控制三高(血壓、血糖、血脂肪)，以避免慢性腎病和性功能障礙發生。
11. 單純性尿路感染者和攝護腺肥大者，可食用蔓越莓或其保健食品以減少感染復發和改善排尿症狀，但對於尿管留置、神經性膀胱等泌尿道感染高危險族群，是不具有預防效果；糖尿病者應選擇低糖或無糖的蔓越莓製品。
12. 可多攝取維生素 C 讓尿液酸化以減少細菌含量。
13. 可攝取優酪乳和優格等益生菌，以減少陰道發炎和尿道發炎發生。
14. 依醫師囑咐服藥，即使不適的症狀消失，也不能隨意停藥，不可自行服用消炎藥和止痛藥。