

泌尿道感染

一、何謂泌尿道感染

尿液在健康的膀胱裡是無菌的，而在肛門附近的細菌（尤其是大腸桿菌），容易經尿道逆行到膀胱，膀胱雖可自行將細菌清除，但也可能因某些因素，讓細菌停留在泌尿系統進而造成感染。而尿道、膀胱及輸尿管下端之感染屬下泌尿道感染，輸尿管上端及腎臟則屬上泌尿道感染或兩者皆被感染。

二、原因

1. 飲水量過少：水份喝得少就會減少排尿的頻率，因而延長細菌停留在膀胱或尿道內的時間，且繁殖形成感染。
2. 憋尿：有些人因工作性質關係，不方便上廁所，而長時間憋尿，容易讓尿液停留在膀胱時間過久，進而增加感染的機率。
3. 不良的衛生習慣：女性排尿後，應由尿道口至肛門的方向擦拭，由前向後擦拭，若是擦拭方向不對，陰道和肛門間的細菌很容易被帶進尿道或是膀胱裡，進而引起感染。
4. 女性更年期，會因女性荷爾蒙降低，黏膜會較乾澀、細菌就容易滋長，陰道及泌尿道感染的機會約為一般年齡層的 10 ~ 15 倍之多。
5. 特殊活動：性交時，很容易會把陰道和肛門間的細菌帶進尿道，亦可能造成組織的不適，使其易於遭受感染。

三、症狀

1. 頻尿、尿急、夜尿。
2. 排尿疼痛、且有灼熱感。
3. 尿液呈現混濁狀。





4. 背部、腰部或腹部疼痛。
5. 若有發燒、發冷、頭暈、想吐和背腰部疼痛，可能腎臟已受到感染，建議須立刻接受治療。



四、治療

1. 儘快就醫，醫師會依照症狀和尿液檢查的結果，做適當的治療。
2. 補充大量水分，將細菌沖離尿道系統，減少感染的機會。
3. 避免食用會引起不適的食物，如：含咖啡因的食物及強烈的調味品（胡椒、芥茉、辣椒等）。
4. 於治療期間，請避免房事。



五、日常保健及注意事項

1. 多喝水，若無特殊禁忌，最好每天攝取約 2000c.c. 的水分。
2. 有尿液感時就上廁所，不要憋尿。
3. 如廁後要擦拭時，應前往後擦拭，由尿道口擦至肛門，以免細菌的傳播。
4. 不穿過緊的衣服或束褲；不穿易引起過敏導致感染的合成纖維的內褲、褲襪及束褲。
5. 性交後，應立刻排空膀胱並且多喝開水，月經期間應勤換衛生棉、保持會陰清潔及乾燥。
6. 以淋浴方式洗澡，避免泡浴及盆浴，以降低感染的發生。
7. 治療期間應依醫生指示按時服用藥物，切勿自行停藥，以免復發。
8. 多攝取酸性及含維他命 C 的食物（如：奇異果、柳橙、蕃茄、檸檬、葡萄汁、番石榴、柑橘類）。
9. 多吃酸性食物，例如：肉類、甜食、蛋類、乳酪、梅乾及穀類等。