

# 泌尿道感染

## ◎何謂泌尿道感染

指細菌侵犯到腎臟、膀胱或其他尿路而造成發炎現象。尿道口離肛門很近，從肛門來的大腸桿菌很容易逆行至膀胱造成泌尿系統的細菌感染。當細菌進入泌尿系統後，可能在腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等部位，引起發炎反應，初期約有一半的受感染者不會出現任何症狀。另外，導尿或長期放置導尿管在泌尿系統內也會引起膀胱炎、尿道炎等。細菌也可由血液循環系統導致腎臟感染，甚至造成敗血症。

## ◎泌尿道感染原因

1. 生理解剖位置：女性因尿道較短僅 3-4 公分，且尿道開口接近陰道及肛門，所以比男性更容易尿路感染，女性發生機率是男性三倍多。
2. 水份攝取太少：因水份攝取太少，導致解尿頻率及尿量減少，以致細菌滯留在泌尿系統的時間增加，進而增加感染機會。
3. 憋尿：因工作忙碌或不習慣使用外面的衛生設備，長時間憋尿，增加感染機會。
4. 衛生習慣錯誤：如廁後不正確的擦拭方式，由後往前擦拭(即由肛門往尿道口的方向)，而把大腸桿菌帶入泌尿系統。
5. 膀胱功能障礙：因糖尿病或神經病變或脊椎損傷造成膀胱功能障礙，導致尿液滯留而易形成感染。
6. 泌尿道結構異常或阻塞，如：攝護腺肥大或骨盆脫垂，導致尿液從膀胱逆流至腎臟，造成逆行性感染。
7. 結石：因泌尿道結石阻塞，導致尿液滯留，增加感染機會，有些結石是感染性結石本身也是感染源，增加感染率。
8. 大便失禁：會陰部可能長時間接觸到糞便，導致感染機會增加。
9. 因長時間放置導尿管細菌沿著管壁進入泌尿系統。

## ◎泌尿道感染症狀

1. 泌尿道感染隨著感染部位和程度不同，造成症狀也不一樣。但有些尿路感染病人完全沒有任何症狀，卻可由尿液檢測尿路感染跡象。
2. 常見膀胱尿道感染病人會有頻尿、血尿、尿急、解尿燒灼感或疼痛、尿混濁、下腹疼痛或尿道口排出分泌物或腰痛、甚至發燒及寒顫、疲倦、食慾不振等症狀。
3. 嚴重泌尿道感染，細菌可能擴散到身體其他部位，造成敗血症。

## ◎預防泌尿道感染方法

1. 補充足夠液體，每日除三餐外，理想飲水量約 2000 ml 左右(包含飲料、水果及湯)，因大量水份可增加尿液排出量，藉此將細菌沖離泌尿道，降低感染機會(有心臟病水份限制者例外)。

2. 不要憋尿，因長期憋尿會使尿道壓力增加，造成尿液逆流，最好每二至三小時規律排尿一次。
3. 女性性行為後，每次排尿或排便後，應立即洗淨會陰部，將可能附著於會陰部的細菌沖離。
4. 女性於生理期間應特別注意衛生棉更換頻率，保持會陰部的清潔及乾燥。
5. 排便後衛生紙擦拭方式，應由前往後(尿道往肛門方向)擦拭，避免感染。
6. 洗澡時最好採淋浴，避免坐浴，減少感染機會。
7. 飲食方面，最好食用富含維他命 C 及酸灰性食物，如：蔓越莓、藍莓汁，透過尿液酸化及抑制細菌附著於尿道達到預防感染；減少會刺激膀胱的食物，如含咖啡因食物、茶、菸、酒及辣的食物。
8. 避免穿過緊、不透氣材質的內褲或束褲，因緊身褲會造成尿道刺激並使陰部透氣不良，易造成細菌滋生，故內褲應選擇透氣舒適、純棉為最佳。
9. 維持正常生活作息，避免熬夜、吸菸，應有足夠休息與睡眠，以增加身體抵抗力，減少泌尿道感染復發。若再度出現頻尿、解尿疼痛、發燒等情形，應立即就醫。
10. 正確就醫態度 泌尿道感染復發率相當高，若半年內發生 2 次則屬反覆性泌尿道感染，需進一步治療。當出現不舒服的徵兆，不要不好意思或置之不理而未即時就醫治療，很可能會使不適症狀加劇，引發尿道炎、膀胱炎、攝護腺炎、尿路結石，甚至引發排尿困難及腎臟發炎引發敗血症。

## 預防泌尿道感染 6 方法



多喝水



多淋浴、少泡澡



女性擦拭陰部由前往後



少憋尿



補充維生素 C



性行為前後做好清潔

