

# 何謂泌尿道系統感染

## ●何謂泌尿道系統感染？

在健康的膀胱中，尿液是無菌的，但是在肛門一帶的細菌，很容易經由尿道逆行至膀胱造成感染。泌尿道系統感染包含以下幾種情況：膀胱炎、尿道炎、腎盂腎炎、前列腺炎及副睪丸炎。

## 一、泌尿道感染症狀有哪些症狀？

- 1.頻尿、常尿急、夜尿
- 2.排尿會痛、灼熱感
- 3.尿液呈現混濁狀
- 4.背後腰部或腹部疼痛
- 5.尿中帶血

如有以上的病症，要盡快看醫生。有些人會有發冷、發熱、頭暈、想吐和背腰部酸痛，出現這些症狀時，表示腎臟可能已受到感染，必須立刻接受治療。

## 二、哪些病人較容易罹患泌尿道系統感染？

以下是一些常見的泌尿道系統感染之可能患病原因：

- 1.過低的飲水量：水喝得少，會減少排尿的頻率，因而增加細菌停留在膀胱或尿道內的時間，並且繁殖，進而形成感染。
- 2.長時間憋尿：有些人因工作性質緣故，而需長時間憋尿，例如：老師、股市營業員、百貨公司職員、司機等，容易因尿液在膀胱停留時間較久，而造成感染機率增加。

- 3.衛生習慣不良：女性排尿後，擦拭的方向應由陰道口擦至肛門，即由前向後擦拭，當擦拭方向不對時，容易把陰道和肛門間的細菌帶進尿道，甚至膀胱裡，而引起感染。
- 4.更年期的女性，因女生荷爾蒙降低，使黏膜較乾澀、脆弱、細菌易滋長，更增加泌尿道感染的可能性（約一般年齡層的10~15倍之多）。
- 5.避孕方法不當：不當的使用子宮避孕套，會壓迫到膀胱，增加泌尿道感染的機會。此外，避孕套上殺精劑，也會使的陰道內的組織變的脆弱，容易受到細菌感染。

## 三、如何預防泌尿道系統感染？

事實上沒有一種方法可以絕對的避免感染，但以下幾點建議可能會有幫助：

- 1.喝大量的水以利細菌沖離泌尿道系統。
- 2.排尿後及排便後要擦拭時，由陰道口擦至肛門，即由前往後擦拭，以避細菌的傳播，並保持陰部的衛生。
- 3.應避免憋尿。
- 4.平常可飲用蔓越莓，蔓越莓中所含的特殊有機酸成份可使泌尿道系統維持酸性，不利細菌生長與停留。
- 5.維持良好之排便習慣。
- 6.性行為後應多喝水，增加排尿，以利排出可能已存在的細菌。

- 7.檢查子宮避孕套是否合用，或使用其他避孕方式。如果你必需使用子宮避孕套，則盡量在非避孕時，將其拿下。
- 8.避免穿過緊的衣服或束褲，它們可能會使組織不適，產生悶熱和增加細菌繁殖。因此應多穿棉質的內褲，比較不會引起不適，而且比尼龍材質通風。

---

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

2018/03/15