

認識泌尿道感染

制訂日期:108年5月28日

修訂日期:112年04月10日

一、什麼是泌尿道感染

泌尿道感染 (urinary tract infection, UTI)，也稱為急性膀胱炎或膀胱感染，是一種會影響到部分泌尿道的感染。泌尿道包括：腎臟(左右各一個)、輸尿管、膀胱、尿道。泌尿道分為上、下泌尿道，感染部位不同對應到不同疾病名稱：當影響到下泌尿道，稱為膀胱炎；當影響到上泌尿道，也就是腎臟的時候，則稱為腎盂腎炎。

二、泌尿道感染症狀

解尿時會疼痛、頻尿、排尿時灼熱感或疼痛、解尿困難、發燒、腹痛、腰部疼痛或下背痛、噁心、嘔吐、嚴重者可致敗血症而昏迷等。

三、泌尿道感染原因

1. 長時間忍尿：有些人因為工作性質的緣故必須長時間忍尿，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的時間較久，致使感染機會增加。
2. 飲水量太少：水喝得少會減少排尿的頻率，因而增加細菌停留在膀胱及尿道內的時間，進而形成感染。
3. 特殊活動：性交時常會把陰道和肛門間的細菌帶進尿道，甚至膀胱裡。性交也可能造成組織不適，使之易於遭受感染。
4. 衛生習慣不良：女性排尿後，應由陰道口往肛門的方向擦拭，即由前向後擦拭；如果擦拭的方向不對，很容易把陰道和肛門間的細菌帶進尿道，甚至膀胱裡，引起感染。
5. 避孕方法不當：使用子宮避孕套不當可能壓迫到膀胱，增加泌尿道感染的機會。避孕套上的殺精劑也可能使陰道內的組織變弱，容易受到細菌感染。
6. 荷爾蒙影響：更年期女性因女性荷爾蒙降低，致使黏膜較乾澀、脆弱、細菌容易滋長，會增加陰道及泌尿道感染的機會(達一般年齡層的10到15倍之多)。

四、泌尿道感染高危險群

女性、懷孕婦女、老年人、糖尿病病人、腎臟病病人、抵抗力下降者、泌尿系統結石者、性行為頻繁者、攝護腺肥大者、泌尿道留置導尿管或異物者、長期服用免疫抑制藥物者、衛生習慣不良者。

五、治療

1. 醫師會依感染細菌種類、部位和感染程度選擇合適抗生素，治療時間約3-14天。須完成醫師指示的抗生素療程，定時定量服藥，否則易引起抗生素之抗藥性。
2. 發燒時給予退燒鎮痛藥物。
3. 充分休息，每天至少喝2000cc的水份。

4. 男性有一次尿路感染之後，而女性伴隨有發燒或復發性感染時，需要做進一步的檢查，以排除潛在的病因，譬如尿道狹窄、前列腺肥大、尿路結石、輸尿管狹窄及逆流等。

六、預防方法

1. 無限制水份禁忌者（水腫、心臟病、腎功能異常 等），
2. 飲用蔓越莓果汁：美國醫學協會期刊曾發表一項針對泌尿道感染的女性所做的研究，建議病患每天飲用 300cc 蔓越莓果汁，以降低尿中細菌在泌尿道造成感染的機率。
3. 勿憋尿，有尿意時即上廁所。
4. 排尿及排便後要擦拭時，應由陰道口擦至肛門，即由前往後擦拭，以避免細菌傳播，並保持陰部衛生。
5. 採淋浴，避免泡浴及盆浴。
6. 穿著棉質內褲，減少穿著褲襪及束褲。
7. 女性婦女於行房後立即小便，月經期間勤換衛生棉。
8. 避免食用有咖啡因的食物、酸性食物及強烈的調味品，這些食物常會引起不適。
9. 感染期間應依醫生指示服用藥物，避免自行停藥而導致復發重覆感染。

七、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、[1900](tel:1900) 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您 !!