

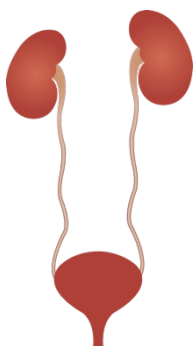
## 泌尿系统感染

### Urinary Tract Infection

泌尿系统感染是指泌尿系统被细菌感染而发炎。泌尿系统包括肾脏，输尿管，膀胱和尿道。泌尿系统的主要功能是排泄体内的废物。肾脏的功能是过滤血液、排除废物及水份（即尿）。尿液自肾脏经输尿管流入膀胱，然後经由尿道排出体外。膀胱及尿道是泌尿系统之末端，故最容易被细菌感染。女性较男性易得泌尿系统感染，因为女性的尿道较短且尿道口靠近细菌来源的肛门及阴道。

#### 感染发炎的因素有如下几点：

- 怀孕
- 糖尿病
- 更年期
- 肾石
- 前列腺肥大
- 性交
- 忍尿及排尿不清
- 闭尿（症）



#### 症状

- 排尿时感到烧灼痛
- 尿频尿急
- 尿液混浊，带血或有异味
- 下腹或两侧腰背疼痛（而後者为肾盂肾炎的症状）
- 发烧（体温超过华氏 100.4）

#### 诊断

尿液化验及培养以确定尿液中之白血球数量及细菌之种类。

#### 治疗

有多种抗生素可治疗泌尿系统感染。服用抗生素时，即使症状消退，也要遵医嘱服完整个疗程，（通常为七至十天），以确保炎症不会复发。同时，也有药物可以舒缓尿急的症状，以及降低尿液中的细菌含量。

#### 切记如下几点：

- 必需将整个疗程的药物服完（通常 7-10 天）。即使症状已消失也要服完医生所开的所有抗生素以免复发。
- 多饮流质（最小每天 8-10 杯）以帮助排出尿道之细菌。
- 避免吃辛辣食物，喝咖啡，茶、汽水及酒，因上述食物会刺激膀胱。

#### 预防

- 注意个人卫生，保持生殖器官，肛门及附近部位清洁。淋浴取代盆浴。
- 大便後，应从前向後揩擦乾淨以免将肛门或阴道的细菌带入尿道。
- 有尿时要上厕所，不要忍尿。
- 饮大量流质（山楂汁 Cranberry Juice 尤其有帮助）。
- 性交前後应排清小便。
- 穿棉质内裤，因其容易透风，不易滋生细菌。
- 避免穿紧身裤或袜裤。

如有炎症发生，最好尽快看医生，以免引起严重的病情，如肾盂肾炎等。