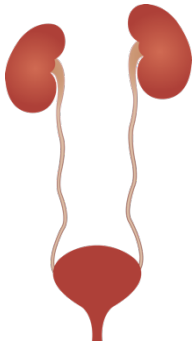
泌尿系統感染
Urinary Tract Infection

泌尿系統感染是指泌尿系統被細菌感染而發炎。泌尿系統包括腎臟，輸尿管，膀胱和尿道。泌尿系統的主要功能是排泄體內的廢物。腎臟的功能是過濾血液、排除廢物及水份（即尿）。尿液自腎臟經輸尿管流入膀胱，然後經由尿道排出體外。膀胱及尿道是泌尿系統之末端，故最容易被細菌感染。女性較男性易得泌尿系統感染，因為女性的尿道較短且尿道口靠近細菌來源的肛門及陰道。

感染發炎的因素有如下幾點:

- 懷孕
- 糖尿病
- 更年期
- 腎石
- 前列腺肥大
- 性交
- 忍尿及排尿不清
- 閉尿（症）



症狀

- 排尿時感到燒灼痛
- 尿頻尿急
- 尿液混濁，帶血或有異味
- 下腹或兩側腰背疼痛（而後者為腎盂腎炎的症狀）
- 發燒（體溫超過華氏 100.4 ）

診斷

尿液化驗及培養以確定尿液中之白血球數量及細菌之種類。

治療

有多種抗生素可治療泌尿系統感染。服用抗生素時，即使症狀消退，也要遵醫囑服完整個療程，(通常爲七至十天)，以確保炎症不會復發。同時，也有藥物可以舒緩尿急的症狀，以及降低尿液中的細菌含量。

切記如下幾點:

- 必需將整個療程的藥物服完（通常 7-10 天）。即使症狀已消失也要服完醫生所開的所有抗生素以免復發。
- 多飲流質（最小每天 8-10 杯）以幫助排出尿道之細菌。
- 避免吃辛辣食物，喝咖啡，茶、汽水及酒，因上述食物會刺激膀胱。

預防

- 注意個人衛生，保持生殖器官，肛門及附近部位清潔。淋浴取代盆浴。
- 大便後，應從前向後揩擦乾淨以免將肛門或陰道的細菌帶入尿道。
- 有尿時要上廁所，不要忍尿。
- 飲大量流質（山楂汁 Cranberry Juice 尤其有幫助）。
- 性交前後應排清小便。
- 穿棉質內褲，因其容易透風，不易滋生細菌。
- 避免穿緊身褲或襪褲。

如有炎症發生，最好盡快看醫生，以免引起嚴重的病情，如腎盂腎炎等。

華人社區健康資源中心編譯，1996-2020 年版權所有．1/2020 年修正
Copyright © 1996-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020