

如何預防泌尿道感染

壹、什麼是泌尿道感染？

人類的泌尿道器官包括腎臟、輸尿管、膀胱，以及尿道。當泌尿道內有細菌、黴菌或其他微生物侵入，就會導致泌尿道感染。

貳、哪些人容易泌尿道感染？

- 一、女性：因尿道較短，且開口接近肛門及陰道，使細菌易侵入尿道。
- 二、男性：因攝護腺肥大導致尿液滯留。
- 三、泌尿道有結石者。
- 四、痛風、高血壓、糖尿病的病人。
- 五、退化神經病變（如失智及巴金森氏症）導致排尿困難者。

參、造成泌尿道感染的原因有哪些？

- 一、衛生習慣不良：是引發泌尿道感染最主要原因。如大便後清潔方式不當，容易將細菌帶進尿道引起感染。
- 二、飲水量過少：會減少排尿頻率，因而增加細菌停留在膀胱或尿道的時間，而造成感染。
- 三、憋尿或排尿不完全：尿液停留在膀胱的時間較久，會使膀胱壓力增大，膀胱黏膜缺血，正常的抗菌作用減弱，感染機率就會增加。
- 四、先天性泌尿道構造異常：最常見為尿液逆流引起的感染。

肆、泌尿道感染會有哪些症狀？

- 一、典型症狀有解尿困難、解尿疼痛與灼熱感、頻尿但每次排尿量少。
- 二、尿液混濁且有惡臭味，有些會有血尿。

伍、如何預防泌尿道感染？

- 一、攝取大量水份，建議每日至少攝取 1,500c.c. 的水份，但有水份限制者除外（例如：水腫、心臟病、腎功能不良者…等）。
- 二、可攝取蔓越莓萃取物，如蔓越莓錠。因蔓越莓有前花青素，可防止大腸桿菌黏附在尿道，使致病菌能隨著尿液排出體外，降低感染機會。有效的建議劑量為每日至少攝取含前花青素 36 mg 的蔓越莓製品，能預防泌尿道感染。
- 三、勿憋尿。
- 四、大小便後擦拭會陰部一定由前往後，勿來回擦拭。
- 五、應避免穿著牛仔褲或緊身褲，因會妨礙空氣流通、悶熱潮濕會助長細菌繁殖，最好是穿寬鬆的褲子和棉質透氣的內褲。
- 六、養成良好的衛生習慣，並維持充足的休息及睡眠。

陸、當有泌尿道感染的症狀時，該怎麼辦？

當有泌尿道感染症狀時，切勿自行到藥局買成藥服用，以免延誤病情。應至醫療院所掛內科、家醫科、感染科或泌尿科…等，尋求專業的醫師協助及接受治療。治療期間應依醫師指示服用藥物，勿自行停藥，這樣容易產生抗藥性，會有感染復發等不好的後果。

