

夏日將至，不可輕忽的泌尿道感染

小美是一位 30 歲的上班族。平時久坐辦公室，因為業務忙碌，常忘記喝水及上廁所，有天下班回家後，小美發現小便時有燒灼感，同時感覺身體熱熱的，起初她不以為意，先是吃了解熱鎮痛的藥丸，覺得身體好點就去休息了。隔天依舊繼續上班，但小美發現自己越來越虛弱，而且不只小便灼熱感，連腰也開始不舒服了，她才發覺事情不對勁，趕緊請朋友帶她去大醫院求診，一驗尿抽血發現是嚴重的泌尿道感染合併急性腎盂腎炎，差點引發敗血症，經過住院抗生素治療一個多禮拜才慢慢復原。從此之後，小美就非常注重自己的泌尿系統健康。

人體的泌尿系統

泌尿系統包含腎臟、輸尿管、膀胱到尿道的所有器官，除了排泄人體的代謝廢物之外，也有著電解質平衡、造血、血壓、水分控制等重要功能。尿液在正常狀態下是無菌的，然而在生理結構上，尿道離肛門很近，故來自肛門的大腸桿菌就有機會從尿道逆行上去造成感染。

泌尿道感染的成因與症狀

在各年齡層中的感染，以泌尿道感染最為常見。泌尿道感染的症狀有解尿疼痛、頻尿、尿急、下腹痛或下墜感、甚至血尿，若沒有及時治療，細菌繼續上行到腎臟，就可能使腎臟發炎，造成急性腎盂腎炎，還會出現發燒、腰痛、噁心嘔吐等情形。

泌尿道感染致病原主要以細菌為主，最常見大腸桿菌以及克雷伯氏菌。一般

來說，女性比男性更容易發生泌尿道感染，因為生理構造的差異，女性的尿道較短，大約只有三公分，男性則有十八到二十公分，故細菌逆行上去到膀胱的機會較男性大幅增加，經過統計，女性終其一生得到泌尿道感染的機率約 40%~50%；但男生年紀漸長之後，也會因攝護腺肥大的關係造成解尿困難而引發感染；至於嬰幼兒，三歲以前，男生比女生容易泌尿道感染，三歲以後則是女生比較容易感染。由於嬰幼兒比較不會表達不舒服，故常以哭鬧、食慾不佳、小便減少來表現，故大人需要特別注意。此外，一歲以下嬰幼兒的泌尿道感染需要排除先天尿液逆流的狀況，若有尿液逆流，則要與醫生討論進一步的處理方式。

泌尿道感染的診斷、治療與預防

泌尿道感染的診斷以小便檢查和小便培養為主，小便檢查蒐集中段小便，放在顯微鏡下做分析，若有看見白血球甚至細菌，加上小便培養出細菌，就可以診斷為泌尿道感染。輕微的泌尿道感染以口服抗生素即可，療程大約三到七天；若是比較嚴重的感染，像是腎臟發炎的情形下，可能就需要住院用點滴注射抗生素治療，療程需要一周以上。

泌尿道感染的預防，可以分成男女來討論。女性部分：〈一〉由於生理結構關係，尿道較短，距離肛門口也較近，因此上完廁所後，應由前往後擦拭，才能避免細菌由肛門接觸到尿道；〈二〉炎熱天氣穿的內褲不宜過小或太緊，也不適合用化纖織品做內褲，內褲的材質應以吸濕性、透氣性均好的棉、麻織品為佳；〈三〉多喝水、勿憋尿。無論是青春期的育齡婦女或是更年期婦女，多喝水都是

保養泌尿道的好方法。人體每天水分攝取至少要 1500cc 以上，也要保持 2~3 小時上廁所的習慣，才能定期將細菌由尿道沖出體外，避免細菌逆流而上。男性部分：男生雖然在生理結構上較女性不容易泌尿道感染，但是年過五十之後，往往都會有攝護腺肥大的問題，解尿困難、膀胱壁增厚，頻尿和尿不乾淨等問題，時常困擾男性，導致尿液殘留在膀胱內造成感染。因此男生要做好攝護腺保健，平常多喝水，遠離咖啡因、辛辣及酒精等刺激物。在食物方面，蔓越莓汁的使用，被證實能抑制大腸桿菌附著在膀胱黏膜，以達到預防的效果，男女都適用。最後，避免過度勞累影響免疫力，還有注意個人衛生也是重要的預防方法。

希望大家都能做好預防泌尿道感染的措施，以健康的身體來迎接夏日的到來。

劉星佑醫師檔案

現職：台北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：1. 國立陽明大學醫學系畢業

2. 國立陽明大學國際衛生學程碩士

專長：家庭醫學

