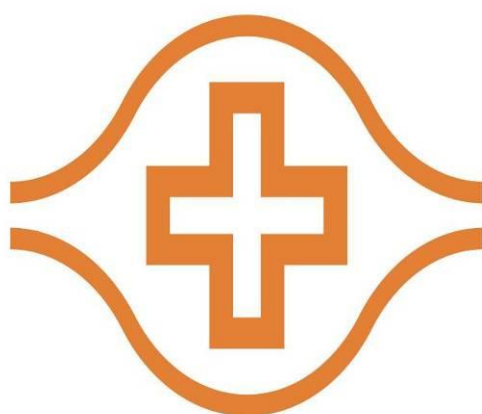


泌尿道感染

衛教資料



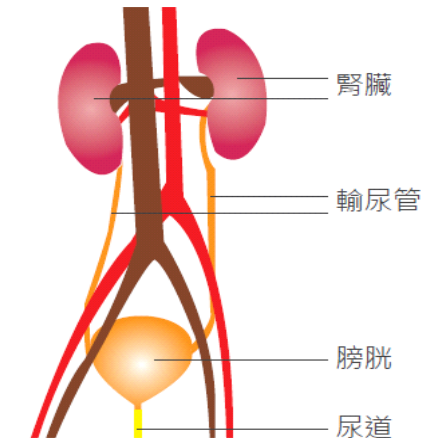
長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

泌尿道感染是相當惱人的問題，許多人剛開始只覺得解尿困難、解尿疼痛或下腹不適，常因不好意思求診，而延誤看病時機，進而發生上泌尿道感染，如：急性腎盂腎炎、急性細菌性腎炎，少數人會出現敗血性休克，導致有生命危險。因此泌尿系統保健是非常重要的。

貳、何謂泌尿道系統

泌尿道系統是指由腎臟、輸尿管、膀胱及尿道所組成的系統(圖一)，負責將人體代謝後的廢物及過多水分以尿液方式排出體外，對於電解質平衡、造血、內分泌調節、血壓及水份控制都扮演很重要的角色。



圖一 泌尿道系統

參、何謂泌尿道感染

指細菌侵犯到腎臟、膀胱或其他尿路而造成發炎現象。正常泌尿系統是無菌狀態，但因尿道口是人體對外的自然開口之一，難免會有細菌或其他微生物由尿道口進入泌尿道。尿道口離肛門很近，從肛門來的大腸桿菌很容易逆行至膀胱造成泌尿系統的細菌感染。當細菌進入泌尿系統後，可能在腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等部位，引起發炎反應，初期約有一半的受感染者不會出現任何症狀。另外，導尿或長期放置導尿管在泌尿系統內也會引起膀胱炎、尿道炎等。細菌也可由血液循環系統導致腎臟感染，甚至造成敗血症。總而言之，泌尿系統的細菌感染主要來自尿道口的上行性感染，但也會由其他不同的感染途徑而引發。

肆、原因

- 一、生理解剖位置：女性因尿道較短僅3-4公分，且尿道開口接近陰道及肛門，所以比男性更容易尿路感染，女性發生機率是男性三倍多。
- 二、水份攝取太少：因水份攝取太少，導致解尿頻率與尿量減少，以致細菌滯留在泌尿系統的時間增加，進而增加感染機會。
- 三、憋尿：因工作忙碌或不習慣使用外面的衛生設備，長時間憋尿，增加感染機會。

- 四、衛生習慣錯誤：如廁後不正確的擦拭方式，由後往前擦拭(即由肛門往尿道口的方向)，而把大腸桿菌帶入泌尿系統。
- 五、膀胱功能障礙：因糖尿病或神經病變或脊椎損傷造成膀胱功能障礙，導致尿液滯留而易形成感染。
- 六、因泌尿道結構異常或阻塞，如：攝護腺肥大或骨盆脫垂，導致尿液從膀胱逆流至腎臟，造成逆行性感染。
- 七、結石：因泌尿道結石阻塞，導致尿液滯留，增加感染機會，有些結石是感染性結石本身也是感染源，增加感染率。
- 八、大便失禁：會陰部可能長時間接觸到糞便，導致感染機會增加。
- 九、因長時間放置導尿管細菌沿著管壁進入泌尿系統。

伍、常見症狀

- 一、泌尿道感染隨著感染部位和程度不同，造成症狀也不一樣。但有些尿路感染病人完全沒有任何症狀，卻可由尿液檢測尿路感染跡象。
- 二、常見膀胱尿道感染病人會有頻尿、血尿、尿急、解尿燒灼感或疼痛、尿混濁、下腹疼痛或尿道口排出分泌物或腰痛、甚至發燒及寒顫、疲倦、食慾不振等症狀。
- 三、嚴重泌尿道感染，細菌可能擴散到身體其他部位，造成敗血症。

陸、檢查方式

- 一、尿液檢查：留取中段尿液進行檢查，主要目的在檢測尿液中酸鹼值、潛血反應、亞硝酸鹽試驗、白血球酯酶、白血球、紅血球、細菌或細菌的產物，確認是否感染。
- 二、尿液培養：主要目的為檢測泌尿道系統遭受何種致病微生物感染，作為抗生素使用依據。
- 三、超音波、膀胱餘尿檢查、腹部 X 光或靜脈腎盂攝影：懷疑病人有泌尿道系統結構異常、尿路結石或阻塞時，可由此類檢查找出病因。

柒、治療方法

- 一、治療泌尿道感染必須參考臨床嚴重度，對於無臨床症狀的菌尿症者可先採觀察方式；相反地，若已有明顯發燒、畏寒、頻尿、小便灼熱或腰側疼痛等症狀，就必須依醫師處方接受抗生素治療。
- 二、補充大量水份，藉由水份補充，促進泌尿系統循環，使尿液排出增加，將細菌沖離泌尿道；但心臟病人、年長者或有特定限水者，應與醫師討論後再決定水分補充的多寡。

捌、預防方法

- 一、補充足夠液體，每日除三餐外，理想飲水量約 2000 ml 左右(包含飲料、水

果及湯)，因大量水份可增加尿液排出量，藉此將細菌沖離泌尿道，降低感染機會(有心臟病水份限制者例外)。

- 二、不要憋尿，因長期憋尿會使尿道壓力增加，造成尿液逆流，最好每二至三小時規律排尿一次。
- 三、女性性行為後，每次排尿或排便後，應立即洗淨會陰部，將可能附著於會陰部的細菌沖離。
- 四、女性於生理期間應特別注意衛生棉更換頻率，保持會陰部的清潔及乾燥。
- 五、排便後衛生紙擦拭方式，應由前往後(尿道往肛門方向)擦拭，避免感染。
- 六、洗澡時最好採淋浴，避免坐浴，減少感染機會。
- 七、飲食方面，最好食用富含維他命C及酸灰性食物，如：蔓越莓、藍莓汁，透過尿液酸化及抑制細菌附著於尿道達到預防感染；減少會刺激膀胱的食物，如含咖啡因食物、茶、菸、酒及辣的食物。
- 八、避免穿過緊、不透氣材質的內褲或束褲，因緊身褲會造成尿道刺激並使陰部透氣不良，易造成細菌滋生，故內褲應選擇透氣舒適、純棉為最佳。
- 九、維持正常生活作息，避免熬夜、吸菸，應有足夠休息與睡眠，以增加身體抵抗力，減少泌尿道感染復發。若再度出現頻尿、解尿疼痛、發燒等情形，應立即就醫。
- 十、養成正確就醫態度

泌尿道感染復發率相當高，若半年內發生2次則屬反覆性泌尿道感染，需進一步治療。當出現不舒服的徵兆，勿不好意思或置之不理而未即時就醫治療，很可能會使不適症狀加劇，引發尿道炎、膀胱炎、攝護腺炎、尿路結石，甚至引發排尿困難及腎臟發炎引發敗血症。因此正確就醫態度很重要。

玖、建議看診科別：泌尿科、一般內科

拾、諮詢服務電話

基隆院區 (02)24313131 轉 2051、2052

台北院區 (02)27135211 轉 3471、3472(星期一～星期五 08:30~17:00

星期六 08:30~12:00)

土城醫院 (02)22630588 轉 3739、3738

林口院區 (02)3281200 轉 3930、3931

桃園院區 (03)3196200 轉 2402、2502

雲林院區 (05)6915151 轉 2927、2929

嘉義院區 (05)3621000 轉 3281、3282

高雄院區 (07)7317123 轉 2930、2931

鳳山院區 (07)7418151 轉 3311

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N312 10.1x21.5cm 2019 年
<http://www.cgmh.org.tw>

