



噓噓時疼痛～認識泌尿道感染

文／腎臟科主治醫師 林佩穎

簡介

泌尿系統包括尿道，男性的攝護腺，膀胱，輸尿管及腎臟。當中任何一部分出現感染，就稱為泌尿道感染。正常的泌尿系統是無菌的，尿道是出口，常見泌尿道感染的原因大多是腸道的細菌由肛門經尿道進入泌尿系統，也有少數病患是因為血液，淋巴系統感染，或泌尿道附近的器官感染，進而侵犯泌尿道。因此常見造成泌尿道感染的行為有飲水不足，長時間憋尿，衛生習慣不良，造成細菌孳生，尿液無法順利排出。也有病患是因為泌尿系統的異常，如泌尿道結石，攝護腺肥大等，使尿液排除受阻。

症狀

泌尿道感染的症狀有小便有異味，混濁，血尿，貧尿，尿急，排尿時灼熱感，疼痛，解尿困難，下腹痛等下泌尿道症狀，通常在泌尿道感染時都會出現：上泌尿道症狀有腰痛，下背痛，發燒，畏寒，噁心，嘔吐，腹瀉等，大多出現在腎臟感染時出現。

高危險群

泌尿道感染的高危險群有女性，因尿道較短，與陰道和肛門距離近細菌容易往上侵犯；懷孕婦女，因胎兒壓迫，產生水腎，泌尿系統結石和攝護腺肥大者，都會有排尿問題；糖尿病病患，若長期血糖控制不佳，造成免疫力低下，也可能有神經病變，出現排尿障礙，尿中有糖也使細菌得到更多養分；抵抗力下降或長期使用免疫抑制劑者，有免疫力低下，易有感染情形。長期裝導尿管或異物者，細菌容易卡在導管中，產生生物膜；衛生習慣不良，也常使細菌入泌尿系統。

檢查及治療

若有泌尿道感染症狀，就要盡快就醫，接受檢查，如尿液或血液常規檢查，尿液或血液細菌培養等。若診斷出泌尿道感染，就要遵循醫囑，接受抗生素治療，定時定量服藥，否則易引起抗生素之抗藥性，切勿擅自亂服成藥。在無限制水份禁忌者(除心衰竭，腎衰竭，肝硬化等)，成人每日補充適量水份約2000 cc，促進排泄，或者要達到小便量每天1500cc為參考來補充水分。發燒時給予退燒鎮痛藥物。若經過治療後3天，症狀未緩解，要看細菌培養報告，選擇合適的抗生素，也要考慮接受泌尿道影像學檢查(X光，超音波等)來排除是否有泌尿道構造異常及病變。而糖尿病病患，出現反覆和嚴重泌尿道感染的機會比一般人高，因為長期血糖控制不佳，會造成免疫力低下或出現自主神經病變，因此針對泌尿道感染如細菌性膀胱炎，建議治療時間應延長，目前有學者建議治療時間約7-14天，病患也要將血糖控制好。

預防

無限制水份禁忌者(水腫、心臟病、腎功能異常等)，每天至少喝2000 cc的水份。不要憋尿，有尿意時即上廁所。蔓越莓富含「前青花素」，可以抑制細菌附著在泌尿道黏膜，同時降低細菌的「鞭毛運動」，進而預防泌尿道遭細菌入侵感染，但要選用濃度高，糖份少的產品，才對預防有效，否則對糖尿病患又有增高血糖的不良反應。要保持會陰部的清潔，採淋浴，避免泡浴及盆浴。糖尿病、尿路結石、攝護腺肥大等易導致尿路感染，應接受適當治療，預防尿路感染再發生。