

尿路感染是人體最常見的感染症，而膀胱炎又是最常見的尿路感染。大約四分之一的婦女，一生當中總會有一段時間罹患膀胱炎，自童年至六、七十歲都有可能。通常以解尿困難、尿急、頻尿、和恥骨上方的疼痛來表現。尤其膀胱是血管相當豐富的器官，急性發炎時細菌會損壞膀胱黏膜之微血管，所以大部份病人也會解血尿，輕微者在擦拭時才會看到血絲，嚴重者會解出大量鮮紅血尿，常讓患者擔心害怕。膀胱炎如果合併發燒畏寒及單側腰痛就表示細菌已經往上感染到腎臟了。發作膀胱炎尤其以女性為常見，究其原因主要是女性尿道短，僅有4公分左右，而且因為時間、場合的限制，往往無法及時解尿，沒時間喝水，也沒空解小便；另外，女性與他人共用馬桶的機會多，加上生殖器和泌尿道距離很近，已婚婦女難免會與先生行房，病菌也很容易由尿道進入膀胱，以上種種因素加起來，使得女性得到泌尿道感染的機會比男性高出很多。而男性因有陰莖，所以尿道比較長，細菌要逆流而上比較困難，得到膀胱炎的機會較少。誘發膀胱炎的原因除了上述性別及生活習慣的因素之外，膀胱結石、飲水不足、個人生理衛生習慣不佳，任何原因致使膀胱內餘尿未完全排空而殘留（如腦中風、脊髓外傷病患），必須接受導尿管等也被報告會引起膀胱炎。而男性則常因前列腺肥大而引發反覆的膀胱感染。膀胱炎的診斷通常基於病史、臨床檢查及實驗室資料。最主要的檢查是取患者中段尿去作尿液分析，會顯示細菌、白血球的出現，此外膿細胞及紅血球也常易見到。可順便作尿液培養和抗生素敏感試驗，以顯示細菌種類及菌落數目，並決定有效的抗菌治療藥。若是發炎一直未能有效控制，或是出現有急性腎盂腎炎之併發症時，便需要安排超音波或放射線攝影檢查，以發現潛在之誘因，如：結石或泌尿道先天性異常。另外，如果發炎已控制但仍持續有血尿情形，尤其是大於五十歲之患者便需要安排膀胱鏡檢查，以免疏忽掉膀胱腫瘤存在之可能性。有些復發性膀胱炎的症狀，有排尿困難和急迫感，但檢驗卻無細菌感染跡象，如腎臟水腫，先天性泌尿道結構異常，膀胱輸尿管逆流，及尿路結核等，其次，上班工作忙碌、憋尿也會形成。至於新婚期間的蜜月性膀胱炎，常有尿意感覺，則是由於尿道口受到外傷刺激所致。此外，有部分的過敏反應，如使用肥皂、消毒藥水、浴室衛生用具、化學藥品、酒精等，以及食物方面如水果中含有檸檬酸者（如柑橘屬的橙、柑、柳丁、蘋果、番茄等）也會引起。對於急性膀胱炎，給予三天至一個星期之抗生素後，多半可以痊癒。此外也可服用抗副交感神經藥物，以減少膀胱痙攣疼痛感。攝取足夠之水分以確保泌尿系統有效之沖洗量也是必需的。此時也該避免飲用如咖啡、酒等飲料，以防止加重膀胱刺激性症狀。足夠之休息、睡眠與營養，適當的衛生習慣也都是不可或缺的。另外得強調，即使症狀減輕，仍應遵循醫師完整藥物處方，不得私自停止服藥，以免感染再度復發。膀胱炎預防方法很簡單：**1.** 多喝開水，每天最少喝十杯清水，這樣可增加小便次數，清洗膀胱將細菌排出，就如蓄水池常常清洗，不藏污垢一樣。**2.** 便後由前往後抹淨，使肛門附近細菌不致經由尿道進入膀胱。**3.** 保持局部衛生乾淨，因為潮濕和不潔會助長細菌的繁殖。**4.** 儘量減少坐浴而改採淋浴方式。**5.** 若膀胱炎之發生與性行為較有關時，應養成性行為前多喝水、性行為後立刻小便，排空膀胱。**6.** 在不憋尿的情形下，盡可能避免碰觸公共衛生用具。另外，若平常就有良好的排尿及衛生習慣，有類似感染徵象儘快求醫，若能注意上述數項，就可減少產生膀胱炎的麻煩。