

膀 胱 炎

泌尿道感染，分為上泌尿感染與下泌尿道感染。

上泌尿道感染指感染到腎臟及輸尿管造成腎盂腎炎，通常會有發燒，後腰敲痛等症狀。

下泌尿道感染，包含膀胱感染（膀胱炎），尿道感染（尿道炎），常以頻尿、下腹疼痛、血尿（尿完擦拭時，衛生紙上粉粉的）、下腰部痠痛等症狀表現。

泌尿道感染，多半是「細菌」感染。建議求診泌尿科或婦產科門診，一般會以抗生素治療為主。

女生天生尿道比較短，離陰道與肛門口也較近，所以感染比率相對高，是一個盛行率極高疾病。雖然泌尿道感染反覆發作很常見，不過只要治療得宜，善加預防，是有機會根治。須找出自己容易發病因素，感染發作時依指示用藥治療，可有效降低復發頻率。

正確使用抗生素可以減少短期內復發的機率

一般簡單型膀胱炎、尿道炎，需使用抗生素治療 3-7 天。

天數不一，主要依據每個人病情及對藥物反應加以調整。

不同的抗生素，有不同的服藥頻率及服藥原則，請依指示勿任意停用，避免增加細菌抗藥性及延長感染治療期間。

經常有患者，吃個一、兩次藥物，覺得好很多了，就自行停藥。過沒兩三天，症狀又復發，只好再吃一、兩天，反反覆覆，於是開始抱怨藥物沒效。其實太早停藥，易造成膀胱內細菌沒有根除若反覆幾次，就產生抗藥性的細菌。

無論是尿道炎、膀胱炎，預防重於治療！

以下是容易引起泌尿道感染的因素

1. 喝水不足，解尿間隔太長：

成人建議一日水分攝取 2000ml，其中一半為水分。每 2-3 小時小便一次，維持小便顏色在淡淡的黃色。

2. 較頻繁的性生活：

性行為的活塞運動，容易將外陰部及會陰部分的細菌帶到尿道口附近；又因為精液本身會影響陰道內酸鹼值，破壞原本有保護力的弱酸性環境。若有較頻繁性生活，尿道炎、膀胱炎頻率也會比較高。

建議性行為前後都應該解尿排空膀胱，性行為後應適當使用清水清洗外陰部，然後再喝一杯水。如果是尿路感染頻繁的發作，可以考慮於性行為後單次低劑量抗生素來做預防（服藥前務必向醫師諮詢）。

3. 衛生習慣影響：

經期前後分泌物多、骨盆腔充血易感染。要特別維持外陰部乾爽。使用護墊及衛生棉時，至少 2-3 小時更換一次，減少細菌聚集。

解尿或解便後，必須由前往後擦拭。

4. 規律作息讓身體抵抗力正常運作

膀胱炎、尿道炎總是伴隨著忙碌、壓力、熬夜而來，更常在重感冒體力差或是腸胃炎拉肚子時一同誘發。所以建議維持正常作息讓身體抵抗力正常運作較合適！

倘若頻繁出現膀胱炎、尿道炎，便需要進一步檢查

如果一年內發生膀胱炎、尿道炎達 3 次以上，就可以稱為「頻繁泌尿道感染」。如果是短暫時間復發（2 週內復發）的泌尿道感染，首先要排除的就是殺菌不完全。所以必須參考細菌培養的報告來調整使用抗生素。超過一個月以上的尿道感染復發，一年超過 3 次，則需尋找可能因素。如果可預防因素都能做到，卻還是頻繁的泌尿道感染發作，即有需要尋找泌尿道結構上的異常。您的泌尿科醫師可能會安排超音波餘尿測試，超音波或 X 光檢查是否有結構異常或是結石等問題。需要安排的檢查依個人病況不同，請由您的醫師進行安排。

每個人容易發作尿道炎、膀胱炎的原因都不一樣，需要您自己用心歸納並與醫師討論，才能找到每個人適用的預防方式。曾經有個案例在討論多次以後，才赫然發現她習慣用蓮蓬頭強力水柱沖洗尿道口，造成她反覆感染！

過於頻繁發作膀胱炎、尿道炎的患者，可以考慮低劑量的預防性抗生素使用一陣子。依據個人需要以及對於抗生素反應不同，需要與醫師討論預防性抗生素使用的必要性。幾個治療成功的個案，使用約3個月低劑量抗生素，在停藥後仍可維持泌尿道的健康，發作頻率不僅大大減少，精神上的折磨與焦慮也減輕許多。

蔓越莓不能治療尿道感染喔！

有人主張蔓越莓可以酸化尿液來減低病原菌增生，進而減少膀胱炎、尿道炎。但如果認真是要喝到尿液酸化，一天需要攝取市售蔓越莓汁3000-4000ml，顯然不太可行。而且市售蔓越莓汁與蔓越莓果乾還有糖份過高的問題。

當泌尿道感染已經發作，使用蔓越莓汁絕對無法治療感染，還是需趕快就醫！提醒不自行買成藥，自行服藥物會造成驗尿及細菌培養失準，也會造成選藥與治療上困難！