

用藥安全宣導

泌尿道感染、攝護腺肥大、用藥安全

Urinary Tract Infection (UTI), Benign Prostatic Hyperplasia(BPH)

講者：中國附醫住院醫師 呂益銘

常見問題

男生和女生誰容易得到？



什麼是泌尿道感染？



泌尿道感染是指細菌侵入泌尿系統所引起的感染，常見部位包括：

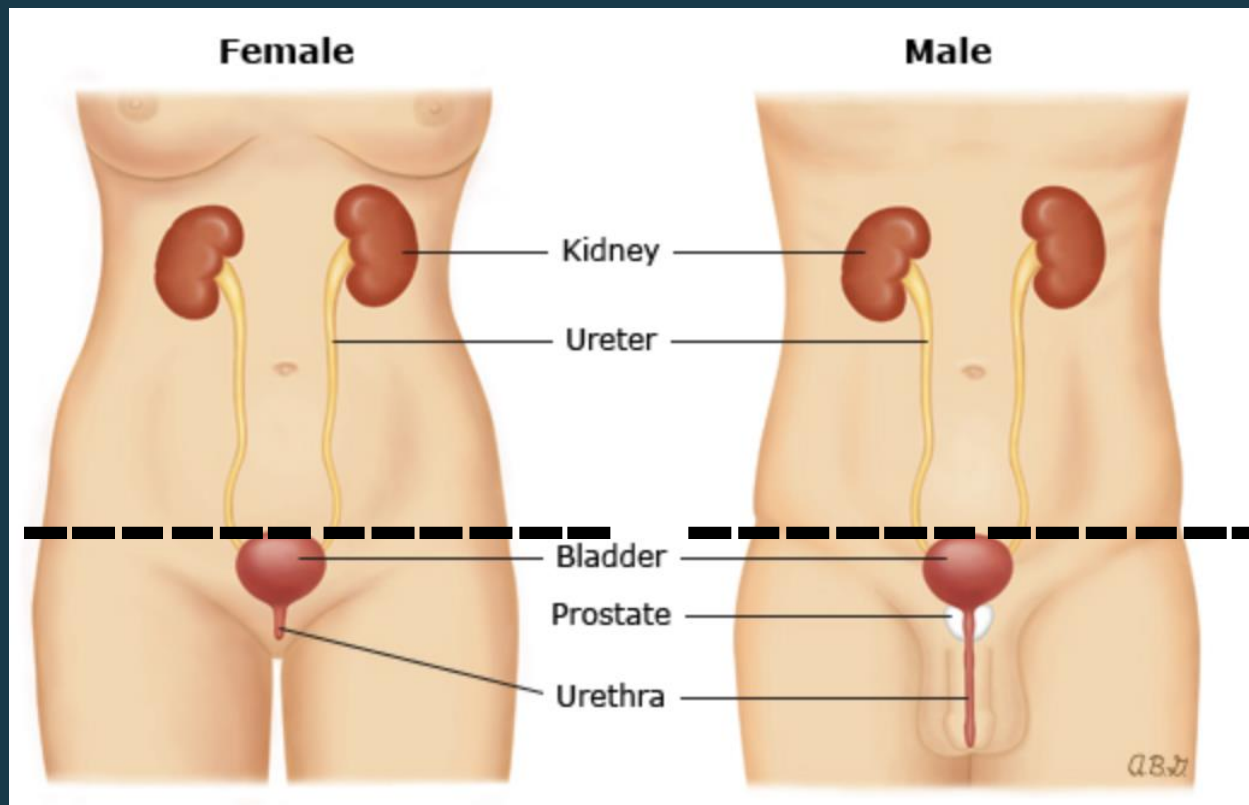
膀胱炎 最常見，下泌尿道感染

腎盂腎炎 上泌尿道感染，較嚴重

尿道炎 尿道局部感染

女性一生中約有 50% 的機率至少罹患一次泌尿道感染

泌尿系統解剖構造



腎臟

輸尿管

膀胱 300-500mL

尿道

哪些人容易罹患？

女性

尿道較短，細菌更容易進入

糖尿病患者

免疫功能較弱，高血糖助長細菌生長

留置導尿管者

導管提供細菌進入的通道

尿路結構異常

尿液滯留，增加感染機會

下泌尿道感染（膀胱炎）常見症狀



解尿時灼熱感或疼痛



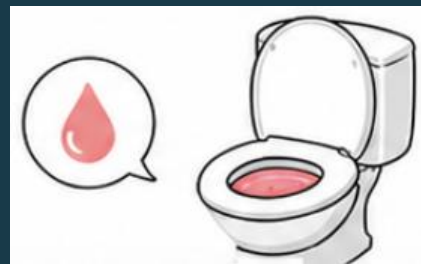
頻尿



尿液混濁或有異味

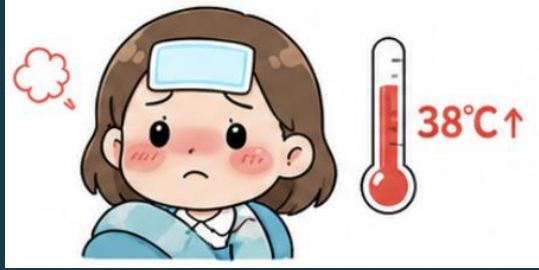


下腹部不適或壓迫感



血尿（尿液呈粉紅或紅色）

上泌尿道感染（腎盂腎炎）常見症狀



發燒（體溫 $> 38^{\circ}\text{C}$ ）



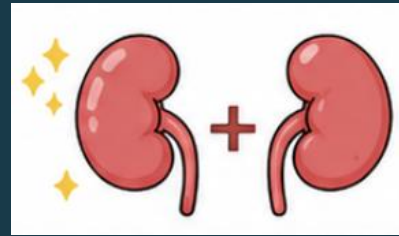
腰部或側背疼痛



噁心、嘔吐



全身無力、倦怠感



合併下泌尿道症狀

如何診斷？

01

尿液常規檢查

檢測白血球、細菌等

02

尿液培養

進行藥敏試驗

03

影像學檢查

腎臟超音波或 CT 掃描，評估是否合併結石、尿路異常等。

治療方式



抗生素治療

- 依據尿液培養結果選擇適當抗生素
- 單純膀胱炎療程約 3–7 天
- 腎盂腎炎療程約 10–14 天
- 務必按時、完整服藥，勿自行停藥
- 不可自行到藥局買抗生素服用



支持性照護

- 多喝水（每天至少 2000 mL）
- 症狀緩解藥物（如解痙攣藥）
- 多休息，避免過度勞累
- 可使用暖敷緩解腹部不適
- 回診追蹤，確認感染已清除

⚠ 若症狀無改善或加重，請立即回診，勿延誤就醫。

治療方式

抗生素治療

- 依據尿液培養結果選擇適當抗生素
- 單純膀胱炎療程約 3-7 天
- 腎盂腎炎療程約 10-14 天
- 務必按時、完整服藥，勿自行停藥
- 不可自行到藥局買抗生素服用

支持性照護

- 多喝水（每天至少 2000 mL）
- 症狀緩解藥物（如解痙攣藥）
- 多休息，避免過度勞累
- 可使用暖敷緩解腹部不適
- 回診追蹤，確認感染已清除

⚠ 若症狀無改善或加重，請立即回診，勿延誤就醫。

為什麼不能自己買抗生素？

- 1 抗生素種類很多，病原菌各有不同
- 2 未完成療程會讓細菌學會抵抗
- 3 抗藥菌一旦出現，治療更困難
- 4 抗藥性會影響整個社會

抗生素
不是你的
備用藥！

正確做法

- ✓ 出現症狀 → 就醫確診
- ✓ 做尿液培養找對細菌
- ✓ 依醫囑按時、完整服藥
- ✓ 服完療程再回診追蹤

如何預防泌尿道感染？



多喝水

每天至少 2000 mL，
增加排尿頻率沖洗細菌



勿憋尿



注意衛生

如廁後由前往後擦拭



控制慢性病

糖尿病



定期回診

反覆感染者需追蹤是
否有尿路結構異常

常見問題

蔓越莓有用嗎？



常見問題

蔓越莓有用嗎？

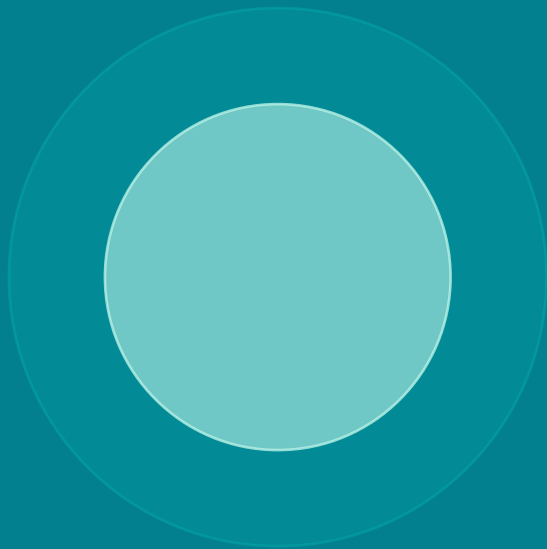
前花青素(36mg)、
D-甘露糖、益生菌



攝護腺肥大

BPH | Benign Prostatic Hyperplasia


認識、預防、治療



男性健康

守護您的生活品質


什麼是攝護腺？

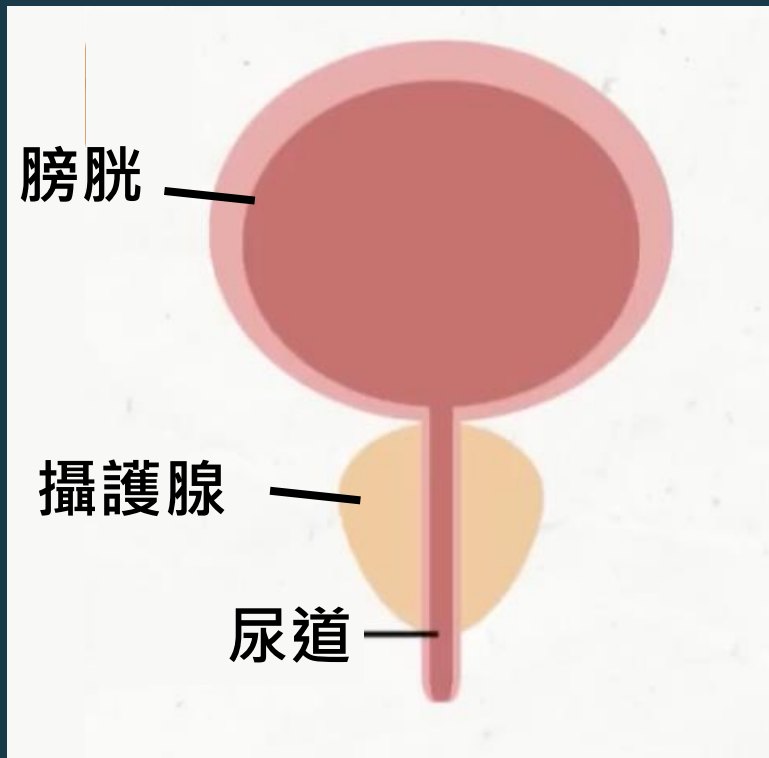
 攝護腺是男性特有的器官

 位於膀胱下方

 大小約像一顆核桃

20克

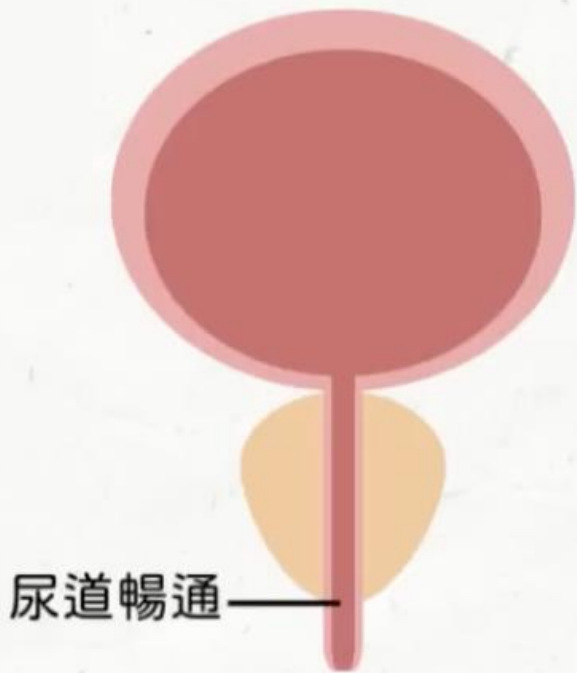
 分泌精液成分
保護精子



 隨著年齡增長，攝護腺會自然增生肥大，這是男性常見的生理變化。

攝護腺肥大圖

正常攝護腺



攝護腺肥大



攝護腺肥大有多常見？

50%

50歲以上男性
有攝護腺肥大症狀

80%

70歲以上男性
受到攝護腺肥大
影響

#1

泌尿科門診
最常見疾病之一

※ 攝護腺肥大是男性老化的正常現象，但症狀影響生活品質時應積極就醫

攝護腺肥大7症狀

敏感性症狀



夜尿

2次



急尿 尿急時不能憋尿



頻尿

8次

排尿症狀



排尿變慢



尿不乾淨



排尿中斷



排尿困難

用力

國際攝護腺症狀評分表 (IPSS)

評分標準



0分

1分



2分

3分



4分

5分

從來沒有

幾乎沒有

少於一半

大約一半

大於一半

幾乎總是

得分

尿流細小

排尿流速變慢、細小無力

出力解尿

解尿時需借助肚子出力

排尿中斷

排尿時，尿流會中斷再繼續

排尿不清

排尿完畢卻仍有尿液未排空的感覺

排尿症狀

國際攝護腺症狀評分表 (IPSS)

評分標準

0分



1分

2分



3分

4分



5分

從來沒有

幾乎沒有

少於一半

大約一半

大於一半

幾乎總是

得分

儲尿症狀

頻尿

排尿完畢未滿兩小時再去排尿的狀況

急尿

難以忍受須立即排尿的感受

夜尿

在夜晚入睡期間，需要起床小便幾次

依據此評量表可判斷排尿
或儲存尿液的症狀嚴重程度。

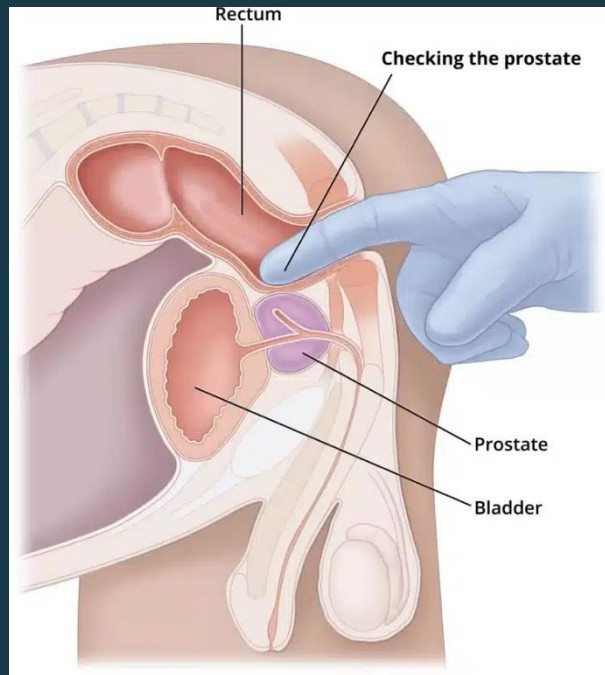
總分

輕度：0-7；中度：8-19；重度：20-35

資料來源：Hello醫師

檢查

肛門指診



抽血：PSA, 腎功能 尿液檢查

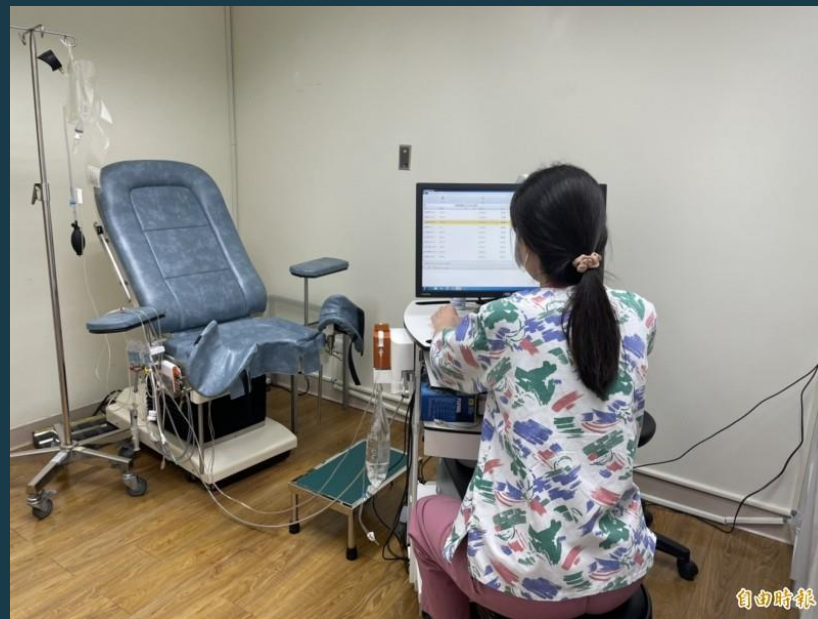


檢查

超音波



尿路動力學檢測



生活型態改變（輕度）



白天適當水分攝取



睡前減少水分攝取



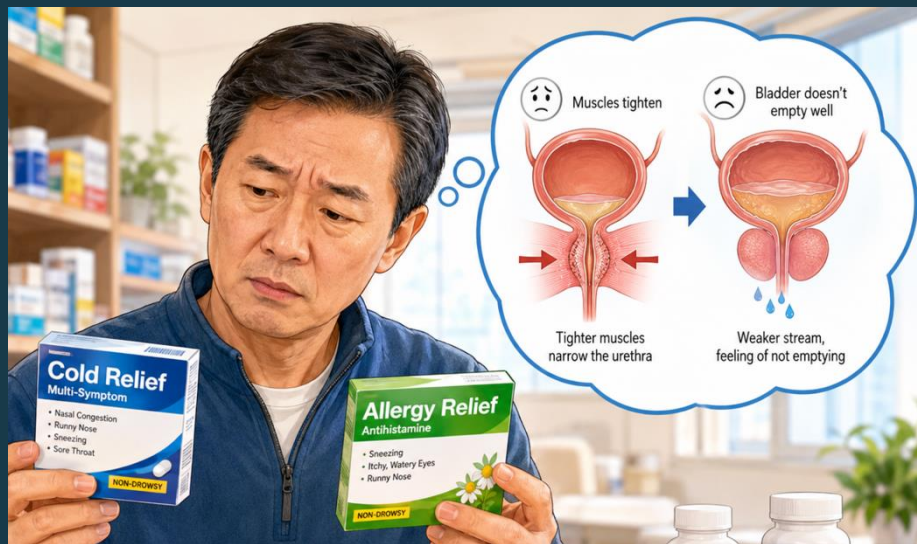
限制含咖啡因的飲品
和酒精攝取

生活型態改變（輕度）



尿完後，等幾秒，
放鬆，再試著尿尿

生活型態改變 (輕度)

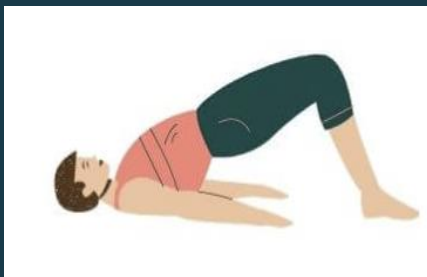


注意使用感冒藥和過敏藥
(抗組織胺)

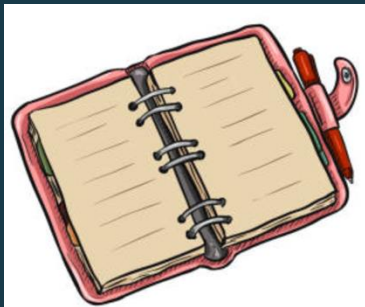
生活型態改變（輕度）



多攝取蔬果
減少高脂肪和紅肉



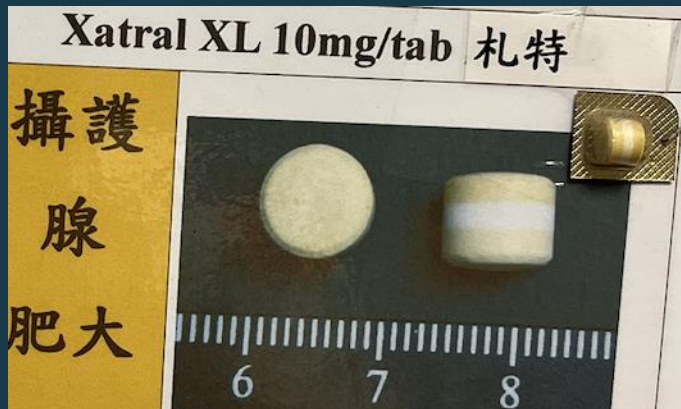
凱格爾運動
一次5-10秒



寫排尿日記

藥物治療（中度以上）

α 阻斷劑



攝護腺肥大

Doxaben 4mg/tab 可迅





藥物治療（中度以上）

α 阻斷劑

Telowsin 10mg/tab 脈降

Harnalidge OCAS 0.4 mg 活路利淨

作用：放鬆尿道與攝護腺肌肉，改善排尿症狀

 頭暈或頭痛（尤其起身時）
 姿勢性低血壓（突然站起會暈）

 鼻塞

 白內障手術前需告知醫師

 通常數日內症狀改善

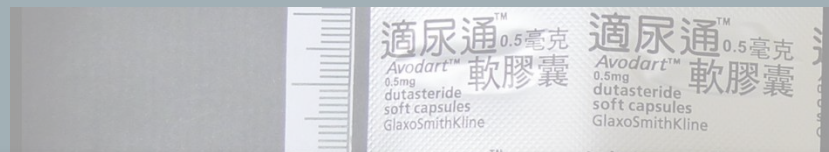
藥物治療 (中度以上)

5- α 還原酶抑制劑(5ARI)



藥物治療（中度以上）

5- α 還原酶抑制劑(5ARI)



作用：抑制荷爾蒙，縮小攝護腺體積（需 3–6 個月見效）



性慾降低



勃起功能障礙



可能影降低 PSA 數值



停藥後副作用多可恢復

手術治療



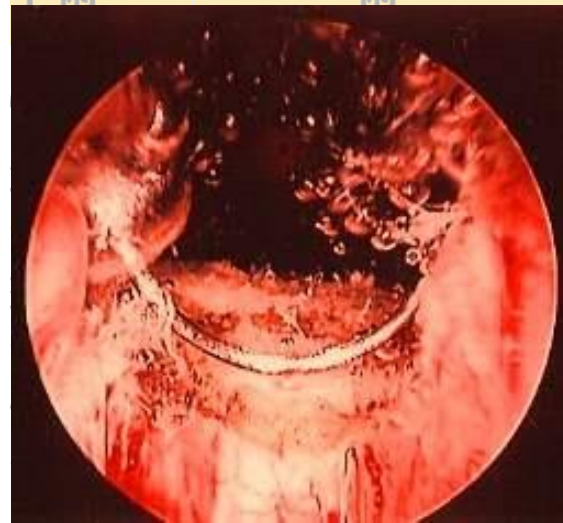
術式	經尿道攝護腺刮除	攝護腺雷射手術	攝護腺水蒸氣消融手術	攝護腺拉開手術
適合族群	一般攝護腺肥大患者	一般攝護腺肥大患者	希望盡快恢復日常生活	希望盡快恢復日常生活
是否需住院	是	是	不須	不須
尿管使用	平均3~5天	平均2~3天	平均一週	短暫或不須
費用	健保給付	約15萬	約16~18萬	約18~20萬

手術治療

術式	經尿道攝護腺刮除
適合族群	一般攝護腺肥大患者
是否需住院	是
尿管使用	平均3~5天
費用	健保給付



水蒸氣
手術



10萬

攝護腺拉開手
術

約10~20萬

手術治療



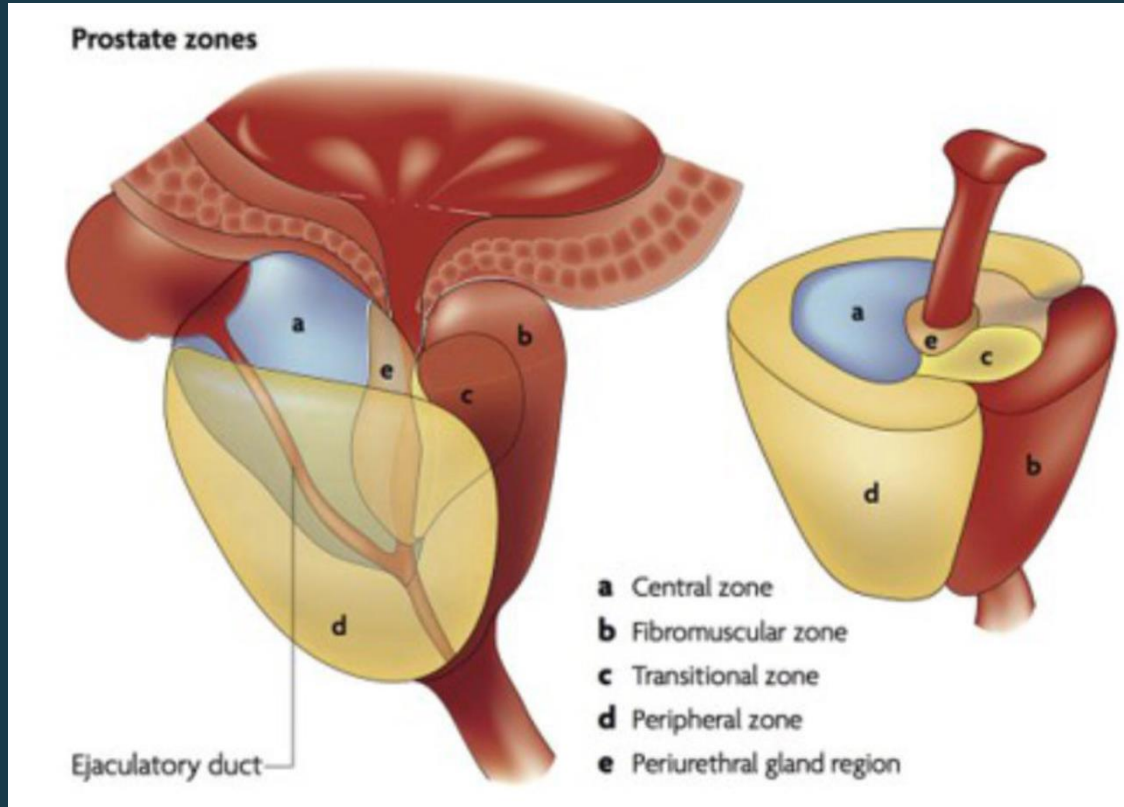
	攝護腺雷射手術	攝護腺水蒸氣消融手術	攝護腺拉開手術
術			
適合	一般攝護腺肥大患者	希望盡快恢復日常生活	希望盡快恢復日常生活
是否需	是	減少出血	不須
尿管	平均2~3天	平均一週	短暫或不須
費	約15萬	約16~18萬	約18~20萬

迷思

攝護腺肥大 會變成癌症嗎？



迷思



用藥安全宣導

Medication Safety Education

認識 · 正確用藥 · 安全健康

宣導大綱：五大用藥能力



能力一 愛自己

做自己身體
的主人



能力二 說清楚

表達自己身
體狀況



能力三 對明白

看明白藥品
標示



能力四 用正確

清楚用藥時
間及方法



能力五 做朋友

與藥師、醫
師做朋友

能力一



愛自己



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



預防勝於治療，健康資訊多留意

- ▶ 養成良好的生活習慣
- ▶ 拒絕菸、酒、檳榔（均為第一級致癌物質）
- ▶ 定期健康檢查，主動關心身體狀況

謹慎判斷再決定，來路不明不亂買



不聽

別人推薦
的藥品



不信

有神奇療
效的藥品



不買

- 地攤
- 夜市
- 網路
- 遊覽車
販賣的藥品



不吃

別人贈送
的藥品



不推薦

藥品給其
他人

能力二



說清楚

表達自己身體狀況，讓醫師藥師更了解您

要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況



就診對象

說明需要看病或吃藥的是誰



不適症狀

目前不舒服症狀、何時開始



飲食習慣

是否對食物過敏、是否飲酒或特殊飲食



藥物過敏

若有藥物過敏史，務必主動告知
醫師或藥師

要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況



生活模式

是否從事需高度專注工作
(如開車、操作機械)



既有疾病

心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或
家族遺傳疾病



其他用藥

同時看多科、服用中藥或保健食品，
需主動告知

能力三



對明白

看明白藥品標示，了解您所使用的藥品

看懂藥袋標示

1 核對姓名、年齡

2 確定藥怎麼吃

3 這個藥的功能

4 注意事項

國軍退除役官兵輔導委員會八德榮譽國民之家醫務室

院址：桃園市八德區榮興路1100號 電話：03-3651285#269

4 - 4

領藥號碼：57

領藥日期：2026-03-16

看診日期：2026-03-16

有效日期：2026-03-19

病歷號碼：[REDACTED]

年 齡：24歲

姓 名：呂益銘

性 別：男

就診科別：家醫科下午

處方醫師：張華明

藥品名稱：Hiro

總 量：6 粒

藥品學名：Pseudoephedrine

藥品中文名稱：喜洛

用 法：口服 每天早；晚(飯後)一次

每 次：1 粒 共 3 日份

臨床用途：鼻黏膜充血、打噴嚏、流鼻水、鼻腔和眼睛搔癢

用藥須知：口乾舌燥、噁心

藥品特徵：

藥品副作用：

調劑藥師：黃淑鳳

核對藥師：黃淑鳳

發藥藥師：黃淑鳳

列印時間：2026/03/16 15:54



早上



中午



晚上



睡前



飯前



飯後

請詳閱背面之注意事項及一般服用指示

看懂藥袋標示

1 核對姓名、年齡

2 確定藥怎麼吃

3 這個藥的功能

4 注意事項

國軍退除役官兵輔導委員會八德榮譽國民之家醫務室

院址：桃園市八德區榮興路1100號 電話：03-3651285#269

4 - 4

領藥號碼：57

領藥日期：2026-03-16

看診日期：2026-03-16

有效日期：2026-03-19

病歷號碼：[REDACTED]

年 齡：24歲

姓 名：呂益銘

性 別：男

就診科別：家醫科下午

處方醫師：張華明

藥品名稱：Hiro

總 量：6 粒

藥品學名：Pseudoephedrine

藥品中文名稱：喜洛

用 法：口服 每天早;晚(飯後)一次

每 次：1 粒 共 3 日份

臨床用途：鼻黏膜充血、打噴嚏、流鼻水、鼻腔和眼睛搔癢

用藥須知：口乾舌燥、噁心

藥品特徵：

藥品副作用：

調劑藥師：黃淑鳳

核對藥師：黃淑鳳

發藥藥師：黃淑鳳

列印時間：2026/03/16 15:54



早上



中午



晚上



睡前



飯前



飯後

請詳閱背面之注意事項及一般服用指示

看懂藥袋標示

1 核對姓名、年齡

2 確定藥怎麼吃

3 這個藥的功能

4 注意事項

國軍退除役官兵輔導委員會八德榮譽國民之家醫務室

院址：桃園市八德區榮興路1100號 電話：03-3651285#269

4 - 4

領藥號碼：57

領藥日期：2026-03-16

看診日期：2026-03-16

有效日期：2026-03-19

病歷號碼：[REDACTED]

年 齡：24歲

姓 名：呂益銘

性 別：男

就診科別：家醫科下午

處方醫師：張華明

藥品名稱：Hiroso

總 量：6 粒

藥品學名：Pseudoephedrine

藥品中文名稱：喜洛

用 法：口服 每天早；晚(飯後)一次

每 次：1 粒 共 3 日份

臨床用途：鼻黏膜充血、打噴嚏、流鼻涕、鼻腔和眼睛搔癢

用藥須知：口乾舌燥、噁心

藥品特徵：

藥品副作用：

調劑藥師：黃淑鳳

核對藥師：黃淑鳳

發藥藥師：黃淑鳳

列印時間：2026/03/16 15:54



早上



中午



晚上



睡前



飯前



飯後

請詳閱背面之注意事項及一般服用指示

看懂藥袋標示

1 核對姓名、年齡

2 確定藥怎麼吃

3 這個藥的功能

4 注意事項

國軍退除役官兵輔導委員會八德榮譽國民之家醫務室

院址：桃園市八德區榮興路1100號 電話：03-3651285#269

4 - 4

領藥號碼：57

領藥日期：2026-03-16

看診日期：2026-03-16

有效日期：2026-03-19

病歷號碼：[REDACTED]

年 齡：24歲

姓 名：呂益銘

性 別：男

就診科別：家醫科下午

處方醫師：張華明

藥品名稱：Hirox

總 量：6 粒

藥品學名：Pseudoephedrine

藥品中文名稱：喜洛

用 法：口服 每天早；晚(飯後)一次

每 次：1 粒 共 3 日份

臨床用途：鼻黏膜充血、打噴嚏、流鼻水、鼻腔和眼睛搔癢

用藥須知：口乾舌燥、噁心

藥品特徵：

藥品副作用：

調劑藥師：黃淑鳳

核對藥師：黃淑鳳

發藥藥師：黃淑鳳

列印時間：2026/03/16 15:54



早上



中午



晚上



睡前



飯前



飯後

請詳閱背面之注意事項及一般服用指示

藥品保存期限與方法



未開封藥品

年份以西元年4碼標示 (YYYY/MM/DD)
僅標示年月者，可用到當月最後一天



保存條件

避免熱源、濕氣及光線
宜存放室內陰涼乾燥處

藥品保存期限與方法



開封後效期

口服藥/藥膏：最多保存 3-6 個月

眼藥水/口服液劑：最多保存 1 個月



安全存放

小心避免兒童取得並誤食

保留原包裝，記錄開封時間

能力四



用正確

清楚用藥時間及方法，確保藥效發揮

常見問題

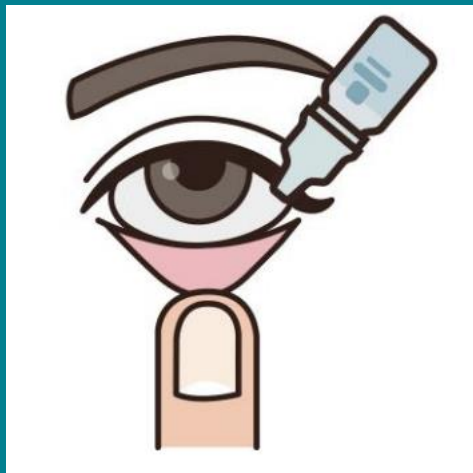
● ●

眼藥水怎麼點？



常見問題

眼藥水怎麼點？



常見問題

吞藥不易，磨成粉藥效吸收更快，這是真的嗎？



常見問題

朋友建議牛奶配藥吃最顧胃，
真的嗎？



常見問題

建議間隔**2小時**以上再喝唷



忘記服藥怎麼辦？

如果不確定，請直接詢問醫師或藥師

- 如果很快想起 → 立刻補服
- 已接近下次服藥時間才想起 → 於下次服時服用1次的藥量，勿服用2倍藥量

範例（一天二次，每12小時服用）：

正常服藥 08:00

中間點 14:00
(可補服)

正常服藥 20:00

⚠ 超過中間時間點（14:00後）才想起，不建議補服，等下次服藥時間即可

能力五



做朋友

與藥師、醫師做朋友，安全用藥有保障

生病找醫師，用藥找藥師



醫師

生病求診、用藥指導
建立家庭醫師關係



藥師

用藥諮詢、藥品資訊
找值得信賴的社區藥局



社區藥局

日常用藥、自我照護
可轉介就醫



諮詢資源

食品藥物管理署網站
藥掃描APP · 藥博士正
藥說

重點複習

記住！

- 1 養成良好生活習慣，預防勝於治療
- 2 向醫師藥師說清楚自身狀況，包括過敏史、其他用藥
- 3 認識藥品分級：處方藥需醫師開立、指示藥需專業指導
- 4 看懂藥袋/藥盒標示，了解藥品名稱、用法、副作用
- 5 遵照指示正確服藥，忘記服藥勿補服雙倍
- 6 找值得信賴的家庭醫師和藥師作為健康顧問