藥學部

蔓越莓能預防泌尿道感染嗎？

藥師 毛志民

蔓越莓是原產於北美洲泥炭沼澤中的常綠矮灌木或蔓生藤本植物，富含能夠防止細菌附著在膀胱壁上的原花青素，可有助於預防泌尿道感染；同理，同樣富含原花青素的水果如藍莓、黑醋栗和越橘等亦然。因此，不時可見親友食用蔓越莓汁、蔓越莓醬和蔓越莓乾等相關產品。

蔓越莓具抗氧化力，有預防尿路感染的可能性，考科藍組織近日更新預防泌尿道感染綜述，納入研究達 50 項，共 8,857 名參與者，發現食用蔓越莓產品可使兒童的尿路感染風險降低 54%，在膀胱癌或前列腺癌接受放射治療後罹患尿路感染的風險降低 53%，有復發性尿路感染病史的婦女風險降低 26%；然而，對於居住在養老院或護理院的老年人、孕婦和有膀胱排空問題的成人較不見效。再者，至今尚未確定原花青素的有效劑量，也從未與其他尿路感染預防方法相比較。

然而，若您服用華法林 (warfarin)，用藥期間建議避免食用蔓越莓，當蔓越莓與華法林同時攝入時，會顯著增加華法林的抗凝作用，進而導致出血。再者，當攝入華法林 10 小時後攝入蔓越莓時，會顯著抑制 S- 華法林的排除，也會增加出血風險。

最後，生活中預防尿道感染的習慣也值得養成：按時補充水分，可以讓我們規律地排尿，從而沖洗掉尿道中的細菌；超過 3 至 4 個小時才排尿會有助細菌生長，所以得避免憋尿；如廁後，須從前往後擦拭，可以減少從肛門帶入大腸桿菌到尿道的風險；此外，性行為會增加尿道感染的風險，性行為前後要記得排尿，最好順便清洗一下生殖器區域，可減少細菌傳播到尿道的機會。

教學研究部 全人電影

人生最後一場拍賣會 最佳心得內容

藥師 毛志民

生命無價 親情最值

一個身處滿室收藏品七十老婦，望著收藏品，也帶領我們回到過去。以「這是我人生的最後一天」為由，招集搬家工把所有收藏移至庭院的草坪上，以極低價格全數出售，吸引鄰居們撿寶。女主時而清楚，時而糊塗地叫錯搬家工的名字，才給過工資又要給，卻並未引起搬家工注意，過去回憶和現在影像交錯，也引領我們了解身患阿茲海默症者的內心世界。

拍賣收藏品的消息成為母女盡釋前嫌的契機，傳家戒指並非女兒所竊，只是放入另一個抽屜深處。「終究得學會放手。」「時間久了，我們內心也需要清空。」這些曾不惜大錢收藏的珍品，隨著愛子丈夫過逝、年老體衰變得深居簡出，拋售昔日最愛的豁達，同時也是切除回憶裡中千絲萬縷的不捨與牽絆，不以物喜，不為己悲，生命無價，親情最值得擁有。