

屏東分院

● **學經歷** ● 國立陽明大學 醫學士
國立中山大學 生物科學研究所碩士
高雄榮總 外科部住院醫師
高雄榮總 泌尿外科總醫師
高雄榮總屏東分院 泌尿外科主治醫師
教育部部定講師
國立屏東科技大學講師
美和科技大學講師

● **專長** ● 前列腺疾病 | 尿路結石 | 泌尿生殖疾病 |
男性性功能障礙 | 一般外科手術



外科主任 **黃文宏**

惱人的泌尿道感染

泌尿系統感染是常見的感染性疾病，尤其是急性膀胱炎最為普遍。雖然男女都有可能發生，但通常婦女較常見，男性則多發生在老年人身上。根據統計，每10個婦女中即有2-3個曾患有膀胱炎的痛苦經驗。

正常的狀況下，泌尿系統是無菌的，一旦受到細菌的入侵即可能引發感染而造成發炎。女性膀胱炎大多是細菌由尿道上行入侵，與男性是由其它鄰近的器官傳染有所不同。

膀胱炎所出現的主要症狀包含：下腹部悶痛不適、小便酸痛、頻尿、急尿、尿失禁等症狀，有些患者甚至出現血尿現象，困擾的是此病相當容易再復發。

女性膀胱炎發生原因大多與生活習慣及生理結構有關。女性尿道長度大約只有4公分，且開口在陰道及肛門附近，而肛門周圍常有大量的大腸桿菌。婦女膀胱炎百分之八十都是受此桿菌感染引起，由此可說明膀胱炎與日常的清潔方式有密切的關係。如何預防膀胱炎，我們建議有下列各點：

一、多喝水：正常的尿液是無菌的，但它是細菌極優良的培養場所，一旦受到細菌入侵，即可在此存活而繁殖。建議每天多喝水至少兩千c.c以上，可減少膀胱及尿道細菌入侵的機會。

二、勿憋尿：正常的膀胱表皮黏膜有抵抗細菌感染的功能，而憋尿會使膀胱充血，因而造成細菌在此環境下有很好的增生機會。而且過度憋尿亦會造成膀胱無法完全排空，更增加了感染的可能性。



三、注意個人衛生：女性的陰道及肛門均附生很多的細菌，因此如何減少此兩個器官上的細菌感染到尿道非常重要，因此在大便及性生活後以清水由前往後沖洗，或將衛生紙由前往後擦拭可減少將大腸桿菌帶入尿道的機會。不過如使用過多清潔液沖洗陰道反而使正常的菌落受到破壞，易造成頑強的感染疾再發病的可能。

四、避免過分勞累：因過分勞累會引發身體的抵抗力下降，增加細菌感染的機率。

五、停經後之婦女可考慮適當補充荷爾蒙：更年期後的婦女因長期女性荷爾蒙不足，引發尿道黏膜萎縮變薄，對細菌的抵抗性變差而造成膀胱發炎的機增加。如適量補充女性荷爾蒙則可改善此情況。

六、生理期的衛生保養：女性在生理期使用衛生棉等用品較會造成局部不透氣的情形及滋生細菌，因此勤於更換可降低感染的可能性。