

泌尿道感染

保健手冊【第9版】

泌尿系統健康，生活就美好！

歡迎一同分享泌尿道保健小秘訣！



台灣泌尿科醫學會



健康，生活

如同封面標題所言“泌尿系統健康，生活就美好！”，泌尿道的保健不管是對我們醫護專業人員還是一般民衆而言，一直以來都是件相當重要的課題，這本泌尿道保健手冊彙集了過去泌尿界專家的見解，從民衆的角度，深入淺出對泌尿道感染做了完整的介紹，並提供了泌尿道保健相關重要知識，這也無怪乎本手冊為泌尿科發行量最大的衛教手冊，不僅僅許多門診病人人手一本，且在華人泌尿界中廣受好評及流傳。

這次在學會生殖泌尿道感染學術委員會楊緒棟主任委員及許多委員的努力之下，將本手冊進行了相當程度的修訂，除了在許多重要的部份做了更新及補充，最特別的是泌尿道感染保健食品的部份，提供了相當客觀及精闢的說明，對於衆多讀者來說，不啻是個相當大的福音。

在此，本人以台灣泌尿科醫學會理事長的身份感謝楊主任委員及其他委員的辛勞，並誠摯的向各位推薦本手冊，相信讀完後絕對能讓各位對於泌尿道的保健有更進一步的認識，進而達到遠離泌尿道感染的目標。

台灣泌尿科醫學會理事長

余宏政 謹識

前言



廣受歡迎的泌尿道傳染保健手冊進入第九版了，每年發行情量都有5萬本左右，這是泌尿科醫學會對全民健康促進的小貢獻！這次改版仍秉持著『專業的精神』、『公平的態度』、『易懂的文字』等原則進行修改，期許能為衛教手冊建立標準。

本手冊分別介紹：（一）什麼是泌尿道感染，（二）泌尿道健康的自我檢查，（三）特別族群的泌尿道感染，（四）泌尿道保健，（五）讓自己及家人更健康，（六）泌尿道感染的保健食品。在特別族群的泌尿道感染中在詳細介紹：

- （1）女性比男性更容易發生泌尿道感染，
- （2）孕婦的泌尿道保健，
- （3）更年期婦女的泌尿道保健，
- （4）男性泌尿道保健，
- （5）小朋友的泌尿道保健，
- （6）臥床病人的泌尿道保健。

使用保健食品來預防泌尿道感染（UTI）是民衆經常用的方法，第九版中特別加入一個章節來討論保健食品，清楚呈現科學的證據與可能的推廣運用。國人自製的保健產品也在介紹與討論之列，以解民衆之惑。

多喝水來預防UTI，是大家耳熟能詳的概念，但是多少叫做多？喝太多會如何？本手冊也作一個新的討論與建議。

台灣泌尿科醫學會泌尿道感染委員會主任委員

楊緒棣 謹識

目錄

- 前言 ----- 02
- 什麼是泌尿道感染? ----- 04
- 泌尿道健康的自我檢查 ----- 07
- 特別族群的泌尿道感染
 - 女性比男性更容易發生泌尿道感染 ---- 08
 - 女性性行為與泌尿道感染的關係 - - - - 09
 - 孕婦的泌尿道保健 - - - - - 11
 - 更年期婦女的泌尿道保健 - - - - - 13
 - 男性泌尿道保健 - - - - - 15
 - 小朋友的泌尿道保健 - - - - - 17
 - 臥床病人的泌尿道保健 - - - - - 20
- 泌尿道保健，讓自己及家人更健康 ----- 22
- 泌尿道感染的保健食品 - - - - - 23
- 致謝 ----- 26

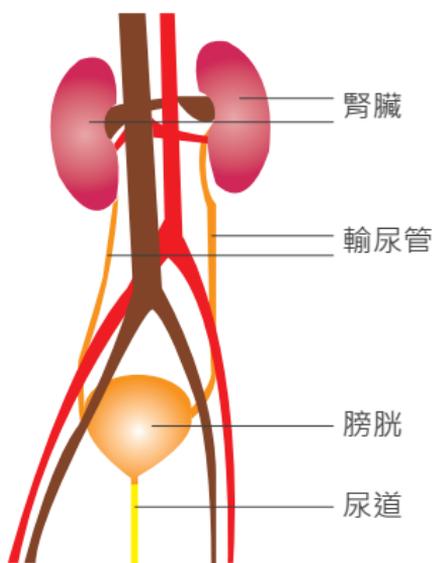


什麼是泌尿道感染？

泌尿系統的功能

泌尿系統是指人體中從腎臟、輸尿管、膀胱到尿道等所有器官，除了負責排泄人體代謝廢物之外，對於電解質平衡、造血、骨質代謝、內分泌調節、血壓及水份控制都扮演著很重要的角色。

泌尿系統
構造圖



為什麼有泌尿道感染？

尿液在正常健康的泌尿系統中是無菌的，但是因為我們的尿道口是人體對外的自然開口之一，難免會有細菌或其他微生物由此開口進入泌尿道。尿道口離肛門很近，因此從肛門來的大腸桿菌很容易逆行至膀胱造成泌尿系統的細菌感染。就像感冒一樣，每個人都可能會得到，所以泌尿道感染並不是什麼難言之隱的疾病。另外導尿或長期放置導尿管等在泌尿系統內也會引起膀胱炎、尿道炎等等。細菌也可以由血液循環系統導致腎臟感染。總而言之，泌尿系統的細菌感染主要來自尿道口的上行性感染，但是也還有其他不同的感染途徑。

正視泌尿道感染的嚴重性

對於一般健康的成人而言，泌尿道感染或許不是嚴重的疾病，但是受感染時之頻尿、急尿與小便疼痛，常造成生活中的不方便。至於泌尿道感染導致的尿失禁與尿床，往往令人十分尷尬！若是兒童或老人發生泌尿道感染，就需要積極治療，因為很可能會造成腎臟發炎。例如兒童的尿路逆流所導致之多次「急性腎盂腎炎」，則可能會留下腎臟疤痕，影響腎臟發育或造成青年期的高血壓。老人、長期臥床病人、或糖尿病患者的泌尿道感染，如果未做適當的處理，可能會引發敗血症，甚至有致命危險。

什麼樣的人容易發生泌尿道感染？

婦女、孩童、老年人、長期臥床病人，或是患有先天性泌尿道或神經系統疾病、泌尿道結石、腎臟病、糖尿病等的病人，都是泌尿道感染的高危險群。有些人因為工作的因素不能隨時去上廁所，例如司機、股市營業員、老師、護士、門市銷售員等等，也都是泌尿道感染的高危險群。經常便秘的人也是泌尿道感染的高危險群，妥善處理便秘，也有助於預防泌尿道感染。

生活習慣不佳容易導致泌尿道感染

有不良生活習慣，例如非常在意公廁清潔而常憋尿、便秘、少喝水的人都是泌尿道感染的高危險族群。女性因先天構造尿道短，尿道口與肛門的距離很近，更容易有泌尿道感染問題。所以日常清潔的方向應該由前面尿道口往後面肛門的方向擦拭，避免將肛門口附近的大腸桿菌帶到尿道而造成感染。



養成正確就醫態度

由於泌尿道感染的復發率相當高，倘若小看了這個不舒服的徵兆，不好意思或置之不理而沒有即時就醫治療，很可能會使得症狀變本加厲，引發尿道炎、膀胱炎、攝護腺炎、尿路結石，甚至引發排尿困難及腎臟發炎。因此，日常的泌尿系統保健是相當重要的。



預防方法

首先要攝取足夠的水份，依據個人的工作性質、場所、每天排汗量等等水份消耗量而調整喝水量，每天要喝**1500~2000cc**左右的水，或者以達到小便量每天**1500cc**為參考。其次不要常常憋尿，減少尿液停留在膀胱裏的時間，並藉著排尿沖出泌尿道裏的細菌，降低感染機率。如果常常憋尿，就會使尿液一直停留在膀胱裏，而成為病菌生長的溫床。



泌尿道健康的 自我檢查

泌尿道感染的症狀

正常的尿液呈現淡黃色或接近透明的乾稻草色，而且剛排出的尿液多半沒有臭味。但是泌尿道感染時，小便看起來很混濁，甚至出現血尿。

常見症狀有頻尿、尿急、少尿、背、腰或腹部疼痛，以及排尿時尿道疼痛或灼熱感等。這些症狀或許不會同時出現，但當具有其中幾項症狀時，就要趕緊就醫，才能及早治療。如果有寒顫、發燒、頭暈、想吐等症狀，可能是腎臟受到感染，必須立刻就醫治療。

頻尿不一定是泌尿道感染

頻尿的定義：頻尿顧名思義是指每日排尿超過八次。若是每天排尿次數超過十次就要趕緊諮詢醫生。

頻尿的可能原因

1 泌尿道感染

頻尿、急尿，且伴隨小便疼痛、燒灼感、下腹痛等，可能是細菌已經進入泌尿道造成感染了。

2 水喝太多了

當一個人喝下大量的湯湯水水時，身體多餘的水份會排泄出去，當然解尿的次數就會增多，這是正常的生理反應。

3 膀胱過動症

如果排尿的次數非常頻繁，沒有明顯的疼痛感，而且每次尿量卻都只有一點點，好像一點點小便就內急得不得了，這可能是膀胱過度收縮的結果。

4 間質性膀胱炎

頻尿、急尿、下腹痛，但是尿液檢查多為正常時，可能是這個難纏的疾病，需請教專家做進一步的診斷與治療。



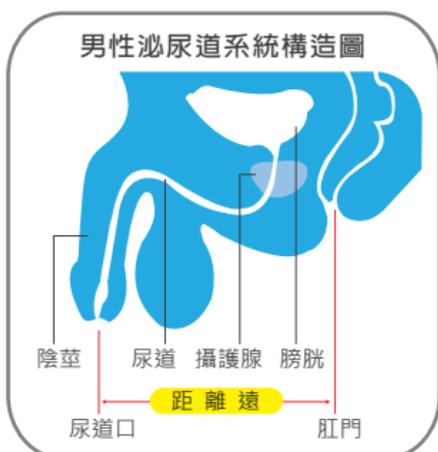
女性比男性更容易發生泌尿道感染

女性容易發生泌尿道感染的原因

男女性由於生理構造的差異，女性的尿道口距離肛門很近，再加上女性的尿道只有3公分左右，不若男性的尿道約有十八至二十公分，因此病原菌，尤其是來自肛門的大腸桿菌，很容易經由尿道逆流進入膀胱，使得女性比男性更容易受到泌尿道感染。根據統計，百分之二十五的女性，一生當中至少會感染膀胱炎一次。

女性一生當中也有一些時期特別容易泌尿道感染，例如懷孕期、更年期因為荷爾蒙變化，改變了泌尿道及陰道內的酸鹼值及正常菌叢生態，使得病菌更容易在泌尿道裏孳生。更年期女性除了荷爾蒙改變之外，假使還有糖尿病、高血壓等慢性性病時，也會增加泌尿道感染的風險。

女性/男性生理構造比較圖





女性性行為與 泌尿道感染的關係

性行為影響泌尿道健康的原因

性行為時很容易把陰道和肛門間的細菌帶進尿道、甚至膀胱裡。性交也可能造成會陰部之充血和局部腫脹，因而較容易遭受感染。一般而言，健康的膀胱中尿液是無菌的，但是在肛門一帶的細菌，特別是大腸桿菌，很容易經由尿道上行至膀胱，造成泌尿道的感染。

性行為是女性發生泌尿道感染的原因之一，通常蜜月期間的新婚夫妻性生活次數頻繁，很容易造成女性泌尿道感染，因此在醫學上也稱這種情形為「蜜月期膀胱炎」。

性行為頻繁的女性 是泌尿道感染高危險群

美國有一項針對女性未婚大學生所做的研究發現，性行為次數頻繁的女性，比沒有性行為者泌尿道感染的機率高出九倍以上。

許多婦女因為性行為後隨之而來的泌尿道不適，會因而排斥與另一半的親密關係，所以體貼另一半的男性應該要更重視女性泌尿道保健。

感染症狀

泌尿道感染常見的症狀有頻尿、急尿、解尿時有灼熱感、下腹部不適等，若是感染部分波及腎臟，則可能產生發燒、腰部疼痛、甚至演變成敗血症，需要更積極的診斷及治療。

正確就醫態度

在發現有上述症狀後，千萬不要到藥局隨意買藥吃。泌尿道感染經過正規治療很快就能痊癒，如果諱疾忌醫或怕麻煩而胡亂用藥，可能會使病情惡化。

性行為導致的泌尿道感染防治之道

女性為了預防感染，除了要加強個人衛生之外，性行為前雙方要洗澡而且可以飲用約**250cc~300cc**的液體。性行為後最好能喝一兩杯水，並好好地上個廁所，將可能存在的細菌沖離膀胱，並且清洗陰部以降低感染的機率。清洗時用洗澡的香皂或沐浴乳輕輕洗去雙方的分泌物即可，不要過份洗滌，以免過度清潔陰道，反而破壞陰道酸鹼值與粘膜，不見得有益。如果常在性行為後發生感染，則須請醫師給予適合的建議。



輕微泌尿道感染時，醫師通常會開立抗生素治療，雖然服藥之後一兩天症狀就會改善，但一定要按照醫生指示定時服藥直到藥物吃完為止，以免病菌沒有完全被殺死而反覆感染。



孕婦的 泌尿道保健

懷孕與泌尿道感染的關係

由於懷孕中的荷爾蒙變化，會使得泌尿道系統較為脆弱。而且變大的子宮會壓迫膀胱、輸尿管，導致尿液滯留於腎臟或膀胱內，因而增加細菌孳生的機會。陰道酸鹼值的改變使得孕婦特別容易感染陰道炎，這種情況也會增加泌尿道感染的機率。孕婦若有糖尿病、鐮刀貧血症、泌尿道異常或結石等疾病，更是泌尿道感染的高危險族群。

懷孕期泌尿道感染的嚴重性

懷孕時期出現的泌尿道感染，不但會影響到母親的健康，例如造成子癇前症等嚴重情形，對胎兒也會有不良的影響。如果惡化成急性腎盂腎炎，發生流產或早產的機率也會提高。

懷孕期婦女泌尿道保健良方

隨持補充水分，不要等到口渴才喝水，並養成有尿意就上廁所的好習慣。每天要喝**1500~2000 cc**左右的水，或者以達到小便量每天**1500cc**為參考。多注意個人衛生習慣也是泌尿道保健最有效的方法。

定期產檢並 隨時注意泌尿道保健的重要

根據統計，約有**3-9%**的孕婦會有無症狀菌尿的現象；而其中有**13.5-65%**會演變成急性腎盂腎炎。無症狀菌尿症一旦經過治療，演變成急性腎盂腎炎的機會就會大幅降低。



急性腎盂腎炎通常是經由膀胱而感染腎臟，容易造成腎盂腎炎的原因包括膀胱輸尿管逆流、輸尿管阻塞、結石、糖尿病等。

急性腎盂腎炎除了常見的膀胱炎症狀外，還會有寒顫、發高燒、全身虛弱、腰痛、噁心嘔吐等情形出現，少數病患甚至會出現敗血性休克，有生命危險。一般病患都需要住院治療。



更年期婦女的 泌尿道保健

更年期與泌尿道感染的關係

女性因為生理結構上的關係很容易得到泌尿道感染，而更年期女性更因為女性荷爾蒙降低，使泌尿道及陰道黏膜變得乾澀、脆弱。陰道酸鹼值的改變，促使菌叢生態的改變，而導致原附著在肛門附近的細菌更容易在此孳生，進而增加泌尿道感染的風險。

更年期婦女泌尿道感染症狀

女性罹患泌尿道感染症，絕大部分是因為細菌由尿道口往上進入泌尿系統，且大部分細菌來自腸道，尤以大腸桿菌最常見。停經後婦女泌尿道感染的症狀有小便灼熱感、夜尿、解小便要用力、尿急、尿解不乾淨、上廁所時來不及脫掉褲子就失禁等現象。泌尿道感染也會加重尿失禁的症狀。尿失禁雖然不致於有生命危險，但這些症狀卻都十分令人困擾。

正確就醫態度

老年人有時往往因為不好意思而延誤就醫，再加上年紀大免疫力不如年輕人，感染容易波及腎臟，因此更需要晚輩關心。

更年期婦女泌尿道保健良方

更年期婦女常有便秘的問題，便秘會影響膀胱排空，間接使得膀胱裏的餘尿成為病菌生長的溫床。有時候微量糞便滲到肛門外，再被帶進尿道或陰道造成細菌感染。所以更年期婦人最好能每天喝**1500~2000cc**的水，多吃蔬果，做好體內環保，養成天天解大便的好習慣，就是保養泌尿道的好方法。

更年期婦女的特殊健康狀況

1 有解尿困難的情形，應該及早就醫，確定病因。若泌尿道感染已經治癒，仍有解尿困難的現象，可能是還有其他排尿功能障礙的問題，需要進一步檢查。

2 持續性尿失禁或骨盆鬆弛以及曾做過子宮切除術患者，若有反覆性泌尿道感染或排尿困難的問題，應盡快尋求專業醫師採用合宜的治療來改善症狀。

3 糖尿病與高血壓患者，因為體質因素更容易感染，因此更應注意個人衛生，並養成多喝水、不憋尿的習慣。

4 行動不便的婦女，最好能準備可以隨時就近使用的移動式馬桶或便盆；並注意防止跌倒。



根據統計，更年期糖尿病婦女罹患無症狀泌尿道感染的比例，是一般更年期婦女的三倍。糖尿病患者的尿液含有糖份，是病菌生長的溫床，所以一旦泌尿道受感染很容易波及到腎臟。因此，控制血糖、隨時注意泌尿道保健，若發現有感染的可能就要趕緊就醫，才能有效避免泌尿道感染，保護腎臟不受傷害。



男性泌尿道保健

男性專屬的泌尿道問題

男性雖然比女性得天獨厚，在生理構造上比較不容易泌尿道感染，可是大部份年過50歲的男性或多或少會有攝護腺肥大的問題。當攝護腺持續腫大時會壓迫到尿道，排尿時膀胱為了讓尿液順利通過受擠壓而縮小的尿道，必須更用力的工作，進而造成膀胱壁變得又厚又敏感，比以往更容易受刺激，即使膀胱內只有一點點的尿液也會有尿意，因而增加收縮的次數，造成頻尿及小便遲緩。如果置之不理，可能會造成膀胱無力，尿液將殘留在膀胱內而易造成感染、結石、甚至腎臟衰竭，乃至尿毒症。



攝護腺肥大自我檢測

攝護腺肥大會造成以下症狀

- 膀胱很脹卻解不出尿來。
- 要等很久才尿得出來（等5秒鐘以上）。
- 解尿時間超過40秒，或者小便斷斷續續。
- 要用力才尿得出來或者小便無力速度變慢。
- 小便解完後還滴個不停。
- 常有尿不乾淨的感覺。
- 小便次數一天超過8次。
- 強烈急尿感或無法憋尿。
- 半夜也必須常常起床解尿，即使限制睡前飲水也沒改善。
- 尿失禁、尿床。
- 血尿。

攝護腺保健秘方

由於濃度高的小便會刺激攝護腺，所以平常多喝水、遠離咖啡因、辛辣及酒精等刺激物、常常運動抒解情緒壓力，並且有足夠睡眠，都對攝護腺保健很有幫助。另外可以多攝取南瓜子、十字花科植物如深色系的花椰菜，及蕃茄、蔓越莓等。而中老年人有規律的性生活者，或許可以預防與緩解攝護腺疾病。其他要避免或注意的有：感冒藥、氣喘藥、寒風中待太久、坐太久沒活動、及酒精等。



小朋友的 泌尿道保健

小朋友泌尿道感染的症狀

小兒泌尿系統感染是小兒科裏僅次於呼吸道感染與腸胃炎的常見疾病。小朋友泌尿道感染的症狀跟大人不太一樣，因為小朋友受限於表達能力，沒有辦法清楚告訴大人哪裏不舒服，所以只能依照一些症狀表現來判斷。

小Baby通常不會有像大人一樣的泌尿道感染症狀，他們因為不會表達疼痛不舒服，所以多以哭鬧不休、精神食慾不佳來表現。而體重不升反降、延遲性黃膽、小便混濁帶有腥臭味、高燒、不明原因的嘔吐或拉肚子等症狀也可能是得了泌尿道感染。

嬰兒時期的男寶寶比女寶寶容易泌尿道感染，但是三歲以後則是女寶寶較容易泌尿道感染。比較大的幼兒或學齡期的孩子的症狀和大人泌尿道感染的症狀相似，如頻尿、解尿困難、腰痛等。少數兒童還可能不會出現症狀，所以不能以為沒症狀就沒事。

小朋友泌尿道感染的原因

泌尿道感染的主要感染途徑是大腸桿菌或其它雜菌經由尿道進入膀胱甚至輸尿管或腎臟，小小孩的感染原因往往和先天性泌尿道畸型很有關係。

一歲以下小Baby的泌尿道感染，約有百分之三十五會合併有尿液逆流症。這是一種先天的泌尿道畸型，輕微的尿液逆流症在寶寶長大一點會自然痊癒，而嚴重的尿液逆流經過手術後也可以治癒。不過由於尿液逆流症的寶寶很容易得急性腎臟炎，造成腎功能損壞，因此在確定診斷後就算不需手術治療，也必須定期回診。

小朋友泌尿道感染的治療方式

治療的方式不簡單，需要驗尿得知究竟有沒有感染。如果小病人有高燒、畏寒等症狀，在確定診斷後通常需要住院接受靜脈注射抗生素治療，之後追加口服抗生素治療，合計10-14天才可以痊癒。

因為小嬰兒泌尿道感染時很容易波及腎臟，而且小兒腎臟感染常會造成腎臟結痂甚至萎縮。最近有研究報告指出，一但出現腎臟結痂，在三十歲前約有一半的人會出現高血壓現象，因此在症狀控制後通常會安排腎臟超音波等相關檢查，除了檢查腎臟有沒有併發症的產生之外，也可以得知泌尿系統是否有先天的異常或是畸型。

在小朋友泌尿道感染期間，如果需要口服抗生素治療，爸爸媽媽千萬不要以為燒退了、症狀解除就是病好了。抗生素的治療有一定的療程，在沒有過敏反應的情況下，一定要按時將醫師所開的藥物吃完，以免病菌對抗生素產生抗藥性，使寶寶反覆受到感染，甚至對腎臟造成不可恢復的影響。如果小朋友對所吃的抗生素有過敏情形，應立即就醫，與醫師討論後續治療計劃。預防性抗生素的使用，在近期有一些爭議，請和主治醫師討論後再使用。一般而言，高度尿液逆流者仍建議長期使用預防性抗生素，以保護腎臟。

在居家照顧上，泌尿道感染的小朋友比健康的小朋友更需要多喝水、多上廁所，以及營養的飲食及充足的睡眠。還在包尿布的寶寶更需要比平常勤換尿布，而已經完成大小便訓練的小朋友也更需要時時提醒上廁所。倘若小朋友已經完成大小便訓練，卻在感染後又會尿床需要包尿布，爸爸媽媽也不必太心急，寶寶在生病時常會有退行性行為，多包容他們，給他們足夠的安全感，在疾病痊癒後情況也會大幅改善。



小朋友的泌尿道保健良方

小朋友的泌尿道感染多半與衛生習慣有關，女娃娃在大小便後的清潔，應由前方尿道口往後方肛門的方向擦拭，以免將肛門口周圍的大腸桿菌帶到尿道；而男寶寶在洗澡時也應徹底將小雞雞洗乾淨，以免病菌入侵。若無法清洗乾淨時，可以考慮使用類固醇藥膏使包皮褪下以利於清洗，但使用方式及劑量必須向醫師諮詢。

不論男寶寶還是女寶寶，都應該要從小養成多喝水不憋尿的好習慣，在如廁訓練時爸爸媽媽不要操之過急，以免小朋友對上廁所這項行為產生恐懼心理。



長期臥床病人的 泌尿道保健

為何長期臥床病人容易泌尿道感染？

正常人解小便時採取站立的姿式或蹲坐方式，都可以幫助將尿液排空，但是臥床的病人可就不一樣了。大部份限制下床的病患，必需在床上使用便盆或包上尿布在床上解尿。這樣的姿勢容易解不乾淨，小便積存在膀胱內容易造成感染；如果是插上留置導尿管的病患，泌尿道感染的機率就更高。

長期臥床病人尿路感染的症狀有

- 感染早期有頻尿、尿急、解尿困難的現象出現。
- 發燒、畏寒、排尿時疼痛（無法表達不適感的病人，在排尿時有痛苦表情）。
- 腹部兩側疼痛。
- 尿液混濁、有臭味。

治療方式

臥床病人的泌尿道感染症狀在初期往往不明顯，有時是因為病患沒有辦法表達不舒服而被忽略，需要照顧的人特別留意才能早期發現早期治療。如果是無留置導尿管的病患，應該積極治療；而有插上留置導尿管的病患，則需與醫師討論是否應該接受治療。



高血壓或血管疾病會使流經腎臟的血液減少，也會加重泌尿道感染的程度。此外，泌尿道感染若沒有及早醫治容易波及腎臟，造成腎臟損傷，進而引起腎病性高血壓。

預防臥床病患泌尿道感染的方法

- 如果沒有特殊限制，儘早鼓勵病患下床活動，就算是坐輪椅也要多活動。
- 除非有水份限制，否則應大量喝水以淡化尿液，儘可能維持每日小便量有1500cc左右。
- 所使用的便盆或便盆椅能隨時保持清潔，並放在方便病患隨時取用的位置。
- 女性病患應每天清洗會陰，特別是大便過後，並注意如廁後的清潔方向要由前往後，以免將肛門口附近的病菌帶到尿道。
- 洗澡用淋浴或擦澡，若需溫水坐浴，必須加強坐盆的清潔。
- 感染期間要配合醫師囑咐服藥，抗生素一定要按時服用，直到藥物吃完或醫師指示停藥後才可停藥，以免養出抗藥性病菌。
- 有留置導尿管的病患一定要每天清潔消毒，並更換膠帶粘貼的位置，以不會被拉扯到且不影響正常活動的地方最好。

泌尿道保健， 讓自己及家人更健康

平日泌尿系統的保健

憋尿會使膀胱收縮力下降，餘尿量增加而尿不乾淨。一旦產生細菌感染，容易使腎臟受到波及，而感染發炎。所以不憋尿不便秘是泌尿道保健最重要的一件事。出門在外多問問另一半或小朋友，提醒他們要上廁所，是最體貼家人的舉動哦！

另外，不論在家還是出門在外，多喝水準沒錯！每天八杯水（約**2000cc**）可以讓泌尿道常保健康。大量的水可以將細菌沖離泌尿道，因此在家身旁要多準備一只水杯，而出門別忘了帶個小水壺，保健不在花錢多。

其次，要注意個人衛生習慣，從小養成如廁後由前往後清潔步驟，是幫助小女孩泌尿道保健的第一步；男孩則要從小教導他們徹底清潔小雞雞，特別是包皮皺摺處的清理。此外，不論是男孩還是女孩，都要儘量少穿太緊的內褲或束腹，以免通風不良讓細菌滋生。

泌尿道感染的治療

如果自己覺得身體不舒服，或是發現明顯的泌尿道感染症狀，無論是會影響到日常生活作息的頻尿、解尿疼痛，或只是小便混濁有異味，一定要盡速就醫尋求專業的醫療協助，不要私自購買成藥服用。

症狀輕微之膀胱炎者，醫師通常會開立三至七天的口服抗生素，嚴重或復發性的感染者，則會開立七至十天的藥量。即使服藥之後一兩天症狀有所改善，但仍一定要按照醫生指示定時服藥，以確保疾病能被完全控制。如果經常發生重複感染的症狀，除了確實服藥之外，應就診察明原因。



泌尿道感染的 保健食品

婦女終其一生得到泌尿道感染的機率大於**50%**，而且復發的機率大約是**20-30%**，大部分復發的時間都在泌尿道感染後的三個月內。由於泌尿道感染造成了婦女身心相當大的危害，多數婦女會尋求保健食品來預防泌尿道感染的再次發生。

以下是綜合國內外文獻的建議：

一、蔓越莓與其他水果：

蔓越莓的果汁、錠劑、細粒包、膠囊等，被廣泛的用來預防泌尿道感染。至於何種配方效果最好，目前沒有定論。實驗室研究報告顯示蔓越莓的果子含有其他水果少見的A型初花青素（**trimeric A-type proanthocyanidins**），其化學結構可以抑制大腸桿菌之附著於膀胱黏膜，進而減少泌尿道感染的復發。而且除了大腸桿菌之外，對於其他常見造成泌尿道感染的細菌如變形桿菌（**proteus**），腸球菌，及葡萄球菌也都有抑制的功效。

根據**2008**年國外的研究發現，蔓越莓可以減少易患泌尿道感染的年輕婦女約**35%**的復發率，所以被廣泛的作為泌尿道感染的保健食品。而在患有泌尿道感染的兒童，**2011**年的研究則發現蔓越莓可以減少約**43%**的復發次數。維他命**C**亦可以減少婦女泌尿道感染的機會，多喝酸性果汁，可以酸化尿液，也可能有助於減少泌尿道感染的機率。

結合多項成份的複方食品，也常被用來預防泌尿道感染的復發，例如：草本複方新越莓®(UmayC® Neo)內含有地根(Acrobio TS®)及花果(Acrobio GL®)之生藥萃取物及蔓越莓萃取物。

國內針對草本複方新越莓®(UmayC® Neo)進行的研究顯示，在動物實驗中可以降低膀胱的發炎反應，臨床研究也指出草本複方新越莓®(UmayC® Neo)於健康女性或帶尿管的患者，可以有效預防泌尿道感染的復發。然目前國內的研究規模較小，還需要大型的研究來進一步確證其效果。



二、益生菌：

優酪乳內含有益生菌，可能可以幫助維持體內菌叢生態及正常酸鹼值，改善便秘，也有報告指出優酪乳對預防泌尿道感染也許有助益。優格內亦含有益生菌，可減少陰道發炎，因此可能也可以預防尿道感染。

三、適量飲水：

適量飲水可能是最好的保健之道。喝水量以能夠產生**1500-2000cc**尿液為目標。由於食物中含有許多水分，常被忽略於水份攝取的計算中。最簡單的記法是，每日喝水**1500-2000cc**即可。



有糖尿病者，應避免攝取含糖的果汁。
有心臟衰竭、腎臟衰竭者，
應避免攝取過多水分。

參考資料：

1. Jepson RG, Craig JC: Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Jan 23; (1):CD001321.
2. Salo J, Uhari M, Helminen M, et al: Cranberry Juice for the Prevention of Recurrences of Urinary Tract Infections in Children: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *Clin Infect Dis*. 2011 Nov 18.
3. Ochoa-Brust GJ, Fernández AR, Villanueva-Ruiz GJ, Velasco R, Trujillo-Hernández B, Vásquez C.: Daily intake of 100 mg ascorbic acid as urinary tract infection prophylactic agent during pregnancy.
4. Chen CS, Chang PJ, Ho DR. Pilot study on the effect of composite UmayC in catheter-associated lower urinary tract infection. *Urol Int*. 2010;85(1):60-5.
5. Yang SS, Chang SJ: Advances in Non-Surgical Treatments for Urinary Tract Infections in Children. *World J Urol (Review)* 2011;30:69-75,
6. Jepson RG, Craig JC (2008) Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database Syst Rev* (1): CD001321
7. Di MP, Agniel R, David K, Templer C, Gaillard JL, Denys P et al (2006) Reduction of *Escherichia coli* adherence to uroepithelial bladder cells after consumption of cranberry juice: a double-blind randomized placebo-controlled cross-over trial. *World J Urol* 24(1):21-27
8. Schlager TA, Anderson S, Trudell J, Hendley JO(1999) Effect of cranberry juice on bacteriuria in children with neurogenic bladder receiving intermittent catheterization. *J Pediatr* 135(6): 698-702
9. Foda MM, Middlebrook PF, Gatfield CT, Potvin G, Wells G, Schillinger JF (1995) Efficacy of cranberry in prevention of urinary tract infection in a susceptible pediatric population. *Can J Urol* 2(1):98-102
10. Ferrara P, Romaniello L, Vitelli O, Gatto A, Serva M, Cataldi L (2009) Cranberry juice for the prevention of recurrent urinary tract infections: a randomized controlled trial in children. *Scand J Urol Nephrol* 43(5):369-372
11. Nishizaki N, Someya T, Hirano D, Fujinaga S, Ohtomo Y, Shimizu T et al (2009) Can cranberry juice be a substitute for cefaclor prophylaxis in children with vesicoureteral reflux? *Pediatr Int* 51(3):433-434

發行人 / 余宏政

發行單位 / 台灣泌尿科醫學會

編輯單位 / 台灣泌尿科醫學會
泌尿道感染暨性病學術委員會

贊助單位 / 昇橋健康事業有限公司
國紹泌尿科學教育基金會

電話 / (02) 2369 - 0352

傳真 / (02) 2369 - 0354

會址 / 11051
台北市信義區基隆路一段432號6樓之1

E-mail / tua.taipei@msa.hinet.net

網址 / <http://www.tua.org.tw>

美術製作 / 向陽設計印刷有限公司

發行日期 / 101年3月 初版

一 刷 / 一萬本

對本手冊內容如有任何疑問或是個人有泌尿道疾病者，請諮詢個人附近醫院的泌尿科專科醫師或寫信到台灣泌尿科醫學會，將由專人回答。

聲明：本手冊提供之資訊僅供一般民衆保健參考，個人有泌尿系統健康方面的問題，仍須由專科醫師診斷與治療。

版權所有：台灣泌尿科醫學會



台灣泌尿科醫學會

<http://www.tua.org.tw>

台北市11051信義區基隆路一段432號6樓之1
TEL: (02) 2729-0819 FAX: (02) 2729-0864
E-mail: tua.taipei@msa.hinet.net