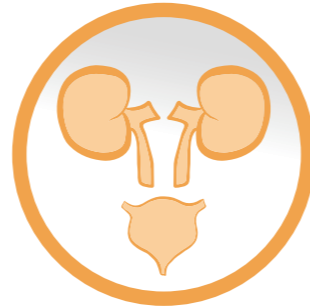




1. 泌尿系統包括人體哪些部位

從腎臟、輸尿管、膀胱到尿道，負責將人體新陳代謝的各種廢物排出體外。



2. 泌尿道感染是什麼

正常尿液是無菌的，當泌尿道受到細菌侵襲時引起泌尿道感染，80-90%是由大腸桿菌所造成。



3. 症狀

- 頻尿、常尿急、夜尿。
- 排尿疼痛、灼熱感。
- 尿液呈現混濁狀。
- 後腰背痛或腰部痛。
- 尿中出現有血，則請儘快看醫師，如：發冷、發熱、頭暈、想吐、背腰部痠痛，有可能腎臟感染，請立即接受治療。



4. 泌尿道感染常見原因

- 喝水量較少。
- 憋尿。
- 衛生習慣不佳。

5. 哪些人容易泌尿道感染

- 女性因尿道口較接近肛門，且尿道較短所以泌尿系統較易受到細菌感染。
- 懷孕時輸尿管張力及蠕動降低，加上膀胱與輸尿管短暫閉鎖不全，所以約 2%至 8%的懷孕婦女有泌尿道感染。
- 男性若是攝護腺肥大、未割包皮的新生兒及年青男性較易罹患泌尿道感染。
- 頻繁的性交有較高的可能性會發生泌尿道感染。
- 使用抗生素造成正常菌叢的改變，導致大腸桿菌增加，也會增加泌尿道感染的機率。





6. 治療

- 給予補充大量水分。
- 依醫師指示服用抗生素。



7. 預防泌尿道感染方法

- 有尿意感時即排空膀胱，勿憋尿。
- 平日多喝水，每天至少攝取2500-3000ml的液體，以將細菌由泌尿道沖洗出體外。
- 注意個人衛生習慣，正確的清潔方法：如廁後須由前往後拭淨。
- 以淋浴代替盆浴以降低細菌侵入的機會，避免穿過緊的內褲或束腹。
- 以酸性食物、維生素 C 或飲用蔓越莓汁維持尿液的酸化。
- 遵從醫囑服藥，勿因症狀消失而自行停藥。
- 避免洗泡沫浴或陰道噴霧劑等。

