



尿道器官彼此相連，因此感染很容易在器官之間擴散。

尿道感染又稱膀胱炎，是女性、少女及部分男童常見的健康問題。早期症狀可包括：

- 排尿時有灼痛感
- 尿道（尿液從膀胱流出的管道）疼痛
- 下腹部疼痛
- 不斷有尿意，但僅排出少量尿液
- 尿液呈奶白色或混濁狀

尿道感染由多種常見於腸道的細菌引起。由於女性的尿道較短，因此較男性更易於發生尿道感染。女性的年齡愈大，就愈容易發生尿道感染。

其他可能增加尿道感染風險的因素包括：

- 性交
- 使用子宮帽
- 穿著緊身牛仔褲或褲子
- 騎腳踏車
- 不經常如廁
- 使用添加香精的肥皂或爽身粉
- 糖尿病
- 妊娠

預防

您可降低感染的機率。

- 多喝液體，以水為佳。
- 經常小便。
- 若是女性，如廁後，由前往後擦拭。
- 避免經常沖洗。勿使用陰道衛生產品，如除臭劑。
- 用清水或溫和的肥皂每天清洗一次生殖器部位。徹底沖洗乾淨並擦乾。
- 若經常發生尿道感染，應在發生性行為後立即排尿。性交後多喝一些水有助於防止感染。
- 穿著棉質內褲、棉內襯連褲絲襪及寬鬆的衣物。
- 飲用蔓越莓果汁有助預防感染。

居家護理

尿道器官彼此相連，因此感染很容易在器官之間擴散。當您認為自己有感染症狀時，可嘗試以下建議。

- 在出現症狀後的頭 24 小時內儘量多喝水。這有助於將細菌排出膀胱。

- 避免酒精及咖啡因。
- 泡熱水澡可有助於減少疼痛及癢感。
- 每日兩次檢查生殖器部位及體溫。若有發燒，可能意味著感染較為嚴重。
- 在症狀好轉之前，避免性交。
- 飲用蔓越莓汁。
- 有尿意時立即小便。
- 少女的腹部疼痛或陰道灼痛與紅腫可能是因為對泡泡浴或肥皂過敏。

若症狀未見緩解或甚至惡化，請與您的醫生或其他專業醫護人員聯絡。

診斷

醫生會檢查您的尿液樣本有無細菌。若醫生開給你抗生素處方，請依照醫囑服完全部抗生素藥物，以徹底治療感染。

血尿

尿道感染可導致尿液帶血。男性及女性血尿都可能是嚴重疾病的徵兆。若發現尿中帶血，務必告知醫生或其他專業醫護人員。

食用如甜菜根、黑莓及其他帶有紅色食物色素的食物可使尿液暫時帶有紅色。

若您在排尿時...

感覺疼痛，同時還有下列任何一種症狀，請致電 Kaiser Permanente：

- 畏寒及/或發燒超過 101°F
- 有尿意時排不出尿
- 腰部（胸廓下方）疼痛
- 尿中帶血或膿
- 有不正常的陰道分泌物
- 噁心或嘔吐
- 24小時居家護理後症狀沒有改善
- 在懷孕或患有糖尿病的情況下，出現尿道感染症狀
- 您認為孩童尿道發生感染

其他資源

- 請上網瀏覽我們的網站 kp.org。您可在健康百科全書中找到對尿道感染及其他許多疾病的詳細資訊。
- 查看您的《凱薩健康手冊》*Kaiser Permanente Healthwise Handbook*。
- 前往當地的健康教育部索取書刊、錄影帶及查詢開班及其他資源。