



因為泌尿道器官相互連結，發生感染時，很容易從一個器官擴散到另一個器官。

**泌** 泌尿道感染又稱膀胱感染，是女性、青少年及部分男嬰常見的健康問題。約有 20% 女性在一生中得過泌尿道感染 (UTI)。早期症狀可能包括：

- 排尿時有灼熱感
- 尿道（將尿液從膀胱輸出的管道）疼痛
- 下腹部疼痛
- 不斷有尿意，但僅排出少量尿液
- 尿液呈乳白色或混濁狀

泌尿道感染是由多種常在腸道中發現的細菌所導致。由於女性的尿道較短，因此較男性更容易發生泌尿道感染。女性的年紀愈大，泌尿道發生感染的機率也愈高。

其他可能增加泌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
- 未經常如廁
- 使用添加香精的肥皂和爽身粉
- 糖尿病
- 妊娠

青少年的腹部疼痛或陰道灼熱和紅腫可能是因為對泡泡浴或肥皂過敏。

## 預防措施

您可以透過下列訣竅降低感染的機率：

- 多攝取水份，以白開水最佳。
- 經常排尿。
- 如果您是女性，如廁後請由前往後擦拭。
- 不要灌洗陰道或使用其他居家療法。這些方式可能會破壞陰道的天然化學平衡，讓您的陰道更容易出現細菌繁殖。  
如果您有灌洗陰道，請停止這麼做，並與您的保健護理提供者討論您灌洗的原因。
- 請勿使用陰道衛生產品，如除臭劑。
- 每天一次用清水清洗生殖器部位。徹底沖洗乾淨並擦乾。
- 如果您經常發生泌尿道感染，請在性行為後立即排尿。性行為後多飲用開水也可能有助於避免感染。
- 穿著棉製內褲、棉質內襯褲襪及寬鬆的衣物。
- 飲用不加糖的蔓越莓果汁，可能有助於預防感染。

## 治療

泌尿道器官相互連結，因此發生感染時，很容易從一個器官擴散到另一個器官。當您認為自己有感染症狀時，可嘗試這些建議。

- 在症狀出現後的 24 小時內儘量飲用大量開水。此舉有助於將細菌排出膀胱。
- 避免飲用酒精和咖啡因飲料。
- 泡熱水澡可能有助於減少疼痛及搔癢感。
- 每日兩次檢查生殖器部位和量體溫。如果有發燒，可能意味著感染較嚴重。
- 在症狀好轉之前，避免發生性行為。
- 飲用不加糖的蔓越莓果汁。
- 有尿意時立即排尿。

若您的症狀未緩解或更惡化，請與您的醫生或其他醫學專家聯絡。如果居家療法無法改善症狀，可能需要使用抗生素進行治療。如果您的醫生開立抗生素處方，請依照醫囑服完所有抗生素藥物，以徹底治療感染。

## 診斷

您的醫生會採集您的尿液樣本來做細菌測試以診斷感染情況。

### 血尿

泌尿道感染會導致尿液中帶血。男性和女性血尿都可能是重大疾病的徵兆。若您發現您的尿中帶血，請務必告知您的醫生或其他專業醫護人員。（請注意，食用如甜菜根、黑莓和其他帶有紅色食物色素的食物可能會暫時使尿液變色。）

## 如果您...

排尿時有疼痛感且合併下列任何症狀，請致電 Kaiser Permanente：

- 身體發冷和 / 或發燒 101°F 以上
- 有尿意卻無法排尿
- 下背部（胸廓正下方）疼痛
- 尿中帶血或膿
- 出現不正常的陰道分泌物
- 進行 24 小時居家護理後，噁心或嘔吐症狀並未改善
- 您已懷孕或患有糖尿病，且有泌尿道感染的症狀
- 您認為孩童的泌尿道遭到感染

### 其他資源

- 請上網瀏覽我們的網站 [kp.org](http://kp.org)。您可在此找到對此和其他許多主題提供更深入資訊的健康百科全書。
- 請至您當地的衛生教育部門瀏覽書籍、影片、上課和使用其他資源。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」1-800-799-7233 或上網瀏覽 [ndvh.org](http://ndvh.org)。