

■ 怎樣知道自己患泌尿系統感染？

如果輕微泌尿系統感染的病徵持續一兩天，便需要作尿液測試。醫生會要求您先清洗您的性器官，然後排出少量的小便，最後才用消毒瓶收集您餘下的小便作化驗。如您患有泌尿系統感染，尿液中會驗出細菌的存在。

■ 泌尿系統感染如何治療？

泌尿系統如果已受感染，醫生通常會處方抗生素。他們亦會建議妳做一些自助的方法來改善病情，方法如下。

■ 自己可做甚麼幫助病情？

- 喝大量開水（大概每日6杯），令自己經常小便
- 當膀胱感到脹滿時，不要強忍小便。而每次小便都要排清，不要留尿液於膀胱內
- 容易受感染的女性應在性交後小便
- 自己清潔下體時，應從前方往後擦，這樣便不會將肛門上的細菌帶到尿道

- 減少飲用咖啡因和酒精
- 如果您是容易患上泌尿系統感染的人，不應使用浴油或香味肥皂，亦要避免進行泡泡浴和陰道灌洗

■ 誰人需要約見醫生？

- 一年內三次或以上患有泌尿系統感染的女性
- 有泌尿系統感染病徵的女性，同時有發燒或血尿症狀
- 任何人有泌尿系統感染的病徵，並同時有胰島素依賴型糖尿病或腎病，又或是正在懷孕
- 有泌尿系統感染病徵或有血尿的男士或小童
- 泌尿系統感染病徵在四十八小時內都沒有自行好轉的人士

加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
- 提供教育和支援
- 促進獲得高質量醫療保健的機會
- 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願

欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 www.kidney.ca/chinese

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 www.kidney.ca

華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca。與安省互助會聯絡，可致電1-800-387-4474或905-278-3003。

特此鳴謝亞伯特省 University of Alberta 手術科教授 Gerry Todd MD, FRCSC(C), Associate Professor 協助審閱本冊子的資料。

加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990
免費長途電話: 1-800-387-4474
www.kidney.on.ca

© 2010



泌尿系統感染 Urinary tract infections



泌尿系統感染

■ 泌尿系統是如何運作？

泌尿系統是由腎臟、輸尿管、膀胱和尿道所組成，每一部份都擔當着重要的角色。它們能將體內的廢物轉化成尿液，然後排洩出體外。

腎臟的主要工作是把血液中的廢物過濾，過濾後的血液會流回體內。而過濾出來的廢物會成為尿液，經輸尿管由腎臟送到膀胱。在排尿前，膀胱是負責暫時儲存尿液。而尿液最終由膀胱經過一條管道排出體外，這管道便是尿道。

■ 甚麼是泌尿系統感染？

組成泌尿系統的腎臟、輸尿管、膀胱及尿道若受到外來細菌攻擊而造成發炎，便稱為泌尿系統感染（簡稱 UTI）。但正常情况下，細菌是不能在泌尿系統中生長的。

■ 怎樣導致泌尿系統感染？

泌尿系統感染的普遍成因是皮膚上的細菌進入了尿道，再由尿道進入膀胱，導致發炎。若然細菌進一步由膀胱爬至腎臟，便導致腎臟發炎。令泌尿系統感染的常見細菌是大腸埃希氏菌（簡稱大腸杆菌 E. coli），他們會在生殖器官的表皮上生長。

以上是普遍的病例，但還有其他的感染途徑。有些人因為正常排尿受阻，或尿液由膀胱倒流至腎臟，而形成泌尿系統受感染。腎石或膀胱石，有時更會造成反覆感染。在一些少數的病例中，身體其他地方發炎，細菌經血管進入腎臟，導致腎臟也受到感染。

■ 誰人會患上泌尿系統感染？

如閣下擁有一個不正常的泌尿系統，便會較容易患泌尿系統感染。然而糖尿病患者、或有內置排尿導管的病人（於膀胱放置導管幫助排尿）、或懷孕其間的婦女都有機會患上泌尿系統感染。

女性比男性更容易患泌尿系統感染。事實上，每年大概有五十萬名加拿大婦女因為泌尿系統感染而向醫生求診。

■ 為甚麼女性特別容易患上泌尿系統感染？

由於女性的尿道比男性短，於表皮的細菌便能更快進入膀胱，所以女性比男性特別容易患上泌尿系統感染。

若然女性的膀胱特別容易受感染，清潔性器官時，應該避免從後到前的擦它，這樣做會將肛門上的細菌帶到陰道或尿道，使他們受感染。女性亦要避免浸浴缸浴，特別是泡泡浴，及不要使用浴油，而最理想的是淋浴。

懷孕婦女受膀胱感染、進而腎臟感染的風險會增加。因為在懷孕時，腎臟至膀胱的排水系統會膨脹，不會即時消腫，這樣便會減慢排尿的速度，導致細菌容易由膀胱爬上腎臟，形成腎臟受感染。

懷孕時患泌尿系統感染，會造成嬰兒發育不良或早產，必需及早治療。

在更年期後，會因為缺乏某些激素，令患泌尿系統感染機會增加。

頻繁的性行為會令部份女性引發泌尿系統感染。基本上，膀胱及腎臟的感染是不會由性交傳染的。但容易受感染的女士們，應在性交後小便。

■ 泌尿系統感染有甚麼病徵？

膀胱發炎是泌尿系統感染最普遍的一種，病徵有：

- 雖然尿不多，仍頻頻想小便
- 排尿時灼痛
- 尿液惡臭或混濁
- 下腹痛

若再患有以下的病徵，便可能是腎炎或前列腺炎，您必需盡快約見醫生。

- 血尿或尿液中有膿
- 發燒、手腳冰冷或嘔吐
- 糖尿病或慢性疾病
- 曾患腎炎或腎病
- 懷孕時排尿刺痛
- 背部非常痛楚

某些情況下，一些輕微的病徵（如頻頻想小便）並不代表患有泌尿系統感染。如吸煙、喝大量咖啡、焦慮、食物過敏或經前綜合症等所產生的病徵，都與泌尿系統感染的病徵十分相似。