



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年6月17日  
發行人：吳秀梅 署長

第874期

## 1 女性泌尿道感染機率高！學會預防有一套

您是否曾有過泌尿道感染？難忍的灼熱感與疼痛可說是常見症狀！到底什麼是泌尿道感染？如何預防？治療的藥物有哪些？食品藥物管理署(下稱食藥署)請到臺北市立聯合醫院中興院區的連彥奇藥師來為民眾解惑。

連藥師指出，當泌尿道出現微生物感染情況時，就稱為泌尿道感染，而泌尿道感染多由尿道炎或膀胱炎開始，嚴重時甚至會感染腎臟。泌尿道感染分為「非複雜性」及「複雜性」兩類：非複雜性泌尿道感染是指泌尿道系統正常，無攝護腺肥大、結石或先天結構異常，且最近沒有插導尿管或泌尿道侵入式治療；而複雜性泌尿道感染則是病患本身

有泌尿道構造或功能上異常，如：神經性膀胱、泌尿道結石、糖尿病、泌尿道阻塞等。常見的泌尿道感染症狀有：頻尿、排尿時灼熱與疼痛，有時還會伴隨顫、發燒、噁心、嘔吐等。

### 多喝水、不憋尿，保持衛生最重要

臨床上發現，女性泌尿道感染的機率遠高於男性！連藥師解釋，因為女性泌尿道較短，細菌容易從尿道口往上侵入膀胱、輸尿管，甚至是腎臟。若病人沒有補充水分的禁忌，就應多喝水，以加快痊癒。

多喝水、不憋尿、不熬夜、避免喝咖啡或含酒精等刺激性飲料，都可預防泌尿道感染。另外，女性於性行為後多喝水，增加排尿，如廁後由前往後擦拭，可避免將肛門口附近的大腸桿菌帶到尿道；生理期應勤換衛生棉，保持會陰部乾燥並避免穿著緊身褲；洗澡採淋浴方式、避免盆浴，都可減少感染機率。

### 如何預防泌尿道感染？

多喝水 不憋尿 不熬夜

避免喝刺激性飲品

給女性小叮嚀

性行為後立即小便  
如廁後注意擦拭方向

生理期間應勤換生理用品  
避免太緊的下著  
多以淋浴方式、避免盆浴