

婦女停經後，小心「泌尿道感染」找上門

文／醫療資訊部 曾志仁副院長

婦產部 王博輝主任、林于翔醫師、沈煌彬醫師

【前言】

很多更年期和停經婦女都有小便疼痛，尿道口灼熱，以及頻尿等症狀。這些婦女以往可能不曾有過這樣的症狀，經過檢查後才發現是「泌尿道感染」。雖然性行為或衛生不潔，可能是導致婦女泌尿道感染的原因，但是停經後的雌激素下降，也是不可忽視的關鍵，並且使得反覆感染的機會增加。

【為什麼體內雌激素下降會容易引起泌尿道感染？】

1. 雌激素分泌減少，膀胱壁會變得比較沒有彈性，膀胱的排尿功能下降，細菌也就有了附著在泌尿道的機會；尿道上皮組織也會變薄，造成抵抗力減弱。

2. 一般尿液是酸性的，可以幫助殺菌，但停經後，酸性黏液的分泌隨之減少，尿液的酸性度也隨之變弱，細菌也就更有滋生的機會。

3. 女性尿道長度大約只有3-4公分左右，且尿道開口距離陰道及肛門很近，細菌容易逆行向上感染尿道、膀胱，甚至侵犯腎臟。

【造成感染的危險因子】

停經後的婦女更需留意，下列幾項感染

的危險因子：

- 1.尿失禁(感染機率約增加4.5倍)
- 2.膀胱下垂(感染機率約增加20倍)
- 3.之前有過泌尿道感染
- 4.生殖泌尿道構造先天性異常
- 5.有放置尿管
- 6.老化
- 7.最近有使用抗生素
- 8.身體目前有其他部位感染
- 9.糖尿病
- 10.免疫性疾病

【診斷方式】

• 尿液常規檢查及尿液培養：如有感染，尿液中可發現白血球與膿細胞，細菌較多的時候，甚至可以看到細菌。

• 如果有下列狀況，需進一步安排泌尿道攝影、膀胱鏡、腎臟超音波和血液培養，例如：

- 1.對藥物反應不佳
- 2.懷疑有泌尿道結構異常、結石或腫瘤
- 3.時常復發

有以上症狀，則需要進一步檢查，以了解感染的狀況。

【治療方式】

■單純性膀胱炎一般只需口服3-7天抗生素，即有很好的效果；復發性膀胱炎則常需較長時間的抗生素治療，至少2週以上的治療期才能解除疾病症狀。

■長期使用低劑量陰道雌激素乳膏，可以增加陰道內的正常菌種乳酸桿菌，減少泌尿道感染復發的機率，與抗生素共同使用可以增加其療效。

■如果伴隨其他更年期症狀，建議使用荷爾蒙補充治療，可以降低泌尿道感染復發的機率。

【預防泌尿道感染之道】

■多喝水(每天2000-3000cc)，水不但可以增加尿液生成，減少細菌附著在泌尿道的機會，還可以排毒，切記千萬不要憋尿，婦女朋友上班時間，建議可以利用上廁所時間，走一走，喝個水，排一下尿，不但可預防泌尿道感染，也是維持身體健康的小撇步。

■性行為之後，要養成排尿的習慣，感染期需先暫停性生活，直到發炎症狀經過適當治療後改善才可以恢復原性生活。

■上完大號後的衛生紙擦拭動作，要

由前往後，不要由後到前，使尿道沾染到糞便，容易產生尿道感染，且每次上完小號時，記的養成良好衛生習慣，拿衛生紙擦拭一下尿道，使尿道不因為潮濕而增加細菌生長的機會。

■不要穿太緊和不透氣的褲子，例如像緊身褲，如果長時間坐辦公室，又穿太緊的衣服，使尿道不透氣，容易因為潮濕的環境，而增加細菌生長的機會。

■不要在尿道周圍使用潤膚乳液，也不要不明液體沖洗陰道。

■有些研究顯示，每天喝50cc蔓越莓汁，6個月以後可以減少一半復發的機率。其主要作用機轉，是可以減少病原體附著在泌尿道系統上。

【醫師叮嚀】

■更年期婦女一旦有解尿疼痛、尿道口灼熱、血尿等疑似泌尿道感染症狀時，切勿自行購買抗生素服用，以免延誤病情，應立刻至婦產科就診才是最正確的治療方式。

■使用抗生素期間，勿任意擅自停藥，否則易產生抗藥性，日後容易復發。

■平時局部使用雌激素乳膏，可提升生殖泌尿道黏膜的抵抗力，具有預防效果。