尿路感染 (UTIs)

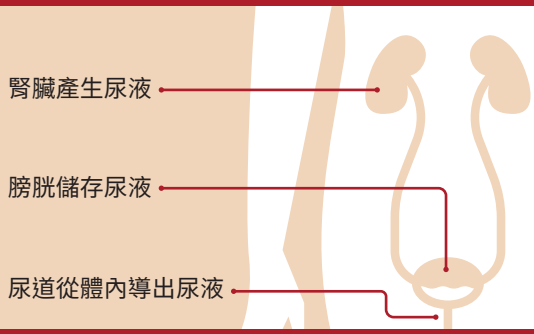
面向患有疑似 UTI 的成人資訊單張

TARGET
Keep Antibiotics Working

1.什麼是 UTI?

當細菌在泌尿系統的任何部分導致病徵時，尿路感染(UTI)發生。

診斷主要是根據您的病徵來作出的。尿液試紙僅用於65歲以下沒有導管的女性。



2.您可以做什麼來幫助預防 UTI?

您飲足夠的水嗎?看看您的尿液顏色。

飲用足夠的流體(6 - 8杯)，這樣您在一天中經常排尿，並避免感到口渴，特別是在炎熱的天氣。

您的膀胱可能被過多的酒精、碳酸飲料或咖啡因刺激。

防止便秘;如果需要，請尋求建議。

如果患有糖尿病，保持良好的血糖水準控制。

阻止細菌從腸道擴散到膀胱:

- 保持生殖器區域清潔乾燥;避免使用香皂
- 經常更換失禁墊，如果弄髒，則清潔生殖器區域
- 做愛後排尿
- 女性在做愛前後應用水清洗外陰部，使用廁所後從前到后擦拭生殖器

如果您有復發的 UTI

D-曼諾塞或蔓越莓膳食補充劑可以幫助年輕女性

諮詢您的藥劑師或全科醫生，以獲得如何預防 UTI 的建議

3.您應該注意什麼病徵？

所有成年人的跡象/病徵：

- 排尿時有灼痛感
- 新出現的夜間排尿需求
- 尿液呈可見的渾濁顏色
- 比平常更頻繁地排尿
- 感覺需要立即排尿
- 尿液中有血
- 下腹部疼痛

如果您有導管，考慮以下病徵：

- 顫抖或搖晃
- 發燒或體溫偏低
- 背部肋骨下腎痛

年老體弱成年人的 UTI 病徵：

- 比平常更經常地弄濕自己

- 新的或增加的困惑、行為的變化，或腿腳的不穩定

- 發燒或體溫偏低

- 顫抖或搖晃

泌尿病徵也可能由下列原因引起：

- 性活動後疼痛或不適
- 性傳播感染（STI）
- 更年期期間或更年期後的陰道變化

可能導致老年人困惑的其它事情：

- 疼痛
- 便秘
- 不良飲食
- 情緒低落
- 總是感覺口渴
- 睡眠不足
- 藥物的副作用
- 其它感染
- 生活常規或家庭環境的變化

考慮 Covid-19 病徵：

如果您發燒，請通過您的醫療保健專業人員或在線 www.gov.uk/get-coronavirus-test 安排 COVID-19 測試，並遵循在 **www.gov.uk/coronavirus** 的關於 COVID-19 的最新建議

如果您擔心 COVID，請與 NHS111、藥劑師或您的全科醫生交談

4.怎樣才能讓您感覺好一點？

您能做什麼？

- 飲用足夠的流體，這樣您在一天中經常排出淺色尿液，特別是在炎熱的天氣
- 定時服用撲熱息痛，每天最多服用 4 次，以緩解疼痛
- 目前沒有證據表明服用蔓越莓產品或膀胱炎小袋可以治療 UTI。

您的藥劑師/護士/醫生可能會怎麼做？

- 提供自我護理建議，並建議緩解疼痛（撲熱息痛或布洛芬）
- 要求您檢測尿樣
- 如果您的病徵沒有改善或您開始感覺更糟，您可能會立即被給予抗生素使用。
- 您可能會被轉介至另外一個醫療保健部門

如果您有經常性的 UTI 而自我護理選項沒有幫助：

- 可開夜間或做愛後使用的抗生素處方
- 陰道激素治療可能有助於一些更年期后的女性

關於抗生素的建議

- 抗生素可以挽救嚴重泌尿感染者的生命，但輕度泌尿病症並不總是需要抗生素
- 抗生素使您的身體細菌耐藥，這可能使您下一次的UTI更難治療。
- 服用抗生素的常見副作用包括鵝口瘡、皮疹、嘔吐和腹瀉：如果您擔心，請尋求建議
- 保持抗生素起作用，只有當您的醫療保健專業人員建議時才使用它們

當您不需要抗生素時服用抗生素會使您和您的家人處於風險之中

您什麼時候應該尋求更緊急的幫助？

如果您有 UTI 病徵和以下情況，應諮詢健康專業人員：

- 您的病徵越來越嚴重，或在開始使用抗生素的 2 天內沒有開始改善
- 您懷孕、男性或手術後

以下病徵可能是嚴重泌尿感染的跡象，應得到緊急評估：

- 顫抖、發冷和肌肉疼痛
- 感覺很困惑、昏昏欲睡或言語不清
- 整天不排尿
- 體溫高於 38°C 或低於 36°C
- 呼吸困難
- 背部肋骨下腎痛
- 尿液中可見血
- 皮膚很冷

聯絡您的全科醫生診所或

NHS 111
（英格蘭和威爾士）

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.nhs.uk www.111.wales.nhs.uk

撥打 111
（蘇格蘭）

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

全科醫生診所
（北愛爾蘭）

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

相信您的直覺，如果您不確定您的病徵有多緊急，請尋求建議

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.