尿路感染（UTIs）

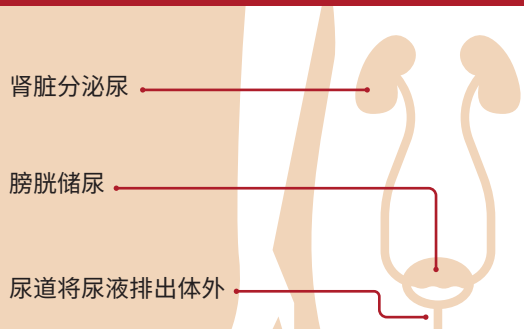
疑似患有UTI的成年人手册

TARGET
Keep Antibiotics Working

1.什么是UTI?

当泌液系统的任何部分的细菌引起症状时，便会发生尿路感染（UTI）。

诊断是否患病主要取决于您的症状。尿液试纸仅适用于65岁以下没有导尿管的女性。



2.您能做些什么来预防UTI?

您喝够多水了吗?看看您尿液的颜色。

喝足够的水（6-8杯），以便在白天定期排尿，避免感到口渴，特别是在炎热的天气。

过多的酒精、汽水或咖啡因会刺激您的膀胱。

预防便秘；如果需要，请咨询。

如果患有糖尿病，请保持对血糖水平的良好控制。

阻止细菌从肠道扩散到膀胱：

- 保持生殖器周围清洁干燥；避免使用香皂
- 经常更换成人纸尿裤，并在弄脏后清洁生殖器周围
- 性生活后排尿
- 女性在性生活前后都要用水冲洗外阴部，并在如厕后从前到后擦拭生殖器

如果您患有复发UTI

D-甘露糖或蔓越莓可能对年轻女性有用

咨询您的药剂师或全科医生，获取有关如何预防UTI的建议

3.您应该注意哪些症状?

所有成年人的患病迹象/症状有:

- 排尿时有灼痛感
- 新出现的需要在夜间排尿
- 尿液可见浑浊颜色
- 比平常更频繁地排尿
- 感觉需要立即排尿
- 您的尿液中有血
- 您的下腹部疼痛

如果您有导尿管,请考虑以下症状:

- 发抖或颤抖
- 高温或低温
- 在肋骨下面的背部肾脏疼痛

老弱成年人的UTI症状有:

- 比平时更经常尿失禁

- 新出现或更严重的行为混乱、行为改变或脚步不稳

- 高烧或体温偏低

- 发抖或颤抖

泌尿系统症状也有可能由以下原因引起:

- 性生活后疼痛或不适
- 性传播感染(STI)
- 绝经期间或之后的阴道变化

其它可能导致老年人行为混乱的成因有:

- 疼痛
- 便秘
- 不良的饮食习惯
- 心情低落
- 喝水不够
- 睡眠不好
- 药物的副作用
- 其它感染
- 日常生活习惯或家庭环境的改变

想一想Covid-19症状:

如果您发烧,请通过您的医护人员或在线www.gov.uk/get-coronavirus-test安排一次COVID-19病毒检测,并遵循在**www.gov.uk/coronavirus**上有关COVID-19的最新防疫建议

如果您对COVID感到担心,请联系NHS 111,或与您的药剂师或者全科医生谈谈。

4.您可以做些什么来让自己觉得好一点?

您能做些什么?

- 喝足够多的水,以便在白天定期排出浅色尿液,特别是在炎热的天气
- 定期服用扑热息痛,每日最多4次来缓解疼痛
- 目前尚无证据表明服用蔓越莓产品或使用膀胱炎香囊能够治疗UTI。

您的药剂师/护士/医生会做什么?

- 提供自我护理建议,和建议您服用止痛药(扑热息痛或布洛芬)
- 要求您提供尿液样本用于检验
- 您可能会立即获得抗生素,或者如果您的症状没有改善或开始觉得更不舒服,便使用抗生素
- 您可能会被转介到其它提供医疗保健的机构

如果您患有复发UTI,而自我护理的方法都无济于事:

- 在晚上或性生活后可使用处方抗生素
- 阴道激素疗法可能可以帮助到一些绝经后妇女

对抗生素的建议:

- 对于严重的尿液感染,抗生素可以挽救生命;但对于轻微的尿路症状,并非总需要使用抗生素
- 抗生素让您的身体细菌产生耐药性,这可能让您下一次的UTI变得更难治疗。
- 服用抗生素的常见副作用包括鹅口疮、皮疹、呕吐和腹泻;如果您担心,请咨询
- 让抗生素发挥作用,只有在您的医护人员建议时才服用抗生素

在不需要时服用抗生素会使您和您的家人承担风险

您应该在什么时候寻求更紧急的帮助?

如果您有UTI症状并且有以下情况,则应咨询医护人员:

- 您的症状开始变得更加严重,或者在开始服用抗生素后2天内没有开始改善。
- 您是孕妇、男性或手术后

以下症状是严重尿路感染的可能迹象,应紧急评估:

- 颤抖、发冷和肌肉疼痛
- 感到意识非常模糊、昏昏欲睡或口齿不清
- 整天不排尿
- 体温高于摄氏38度或低于摄氏36度
- 很难呼吸
- 在肋骨下面的背部肾脏疼痛
- 尿液中可见血
- 皮肤很冷

联系您的全科医生诊所或

NHS 111
(英格兰和威尔士)

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

拨打 111
(苏格兰)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

全科医生诊所
(北爱尔兰)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

相信您自己的直觉,如果不确定症状的紧急程度,请寻求建议

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.