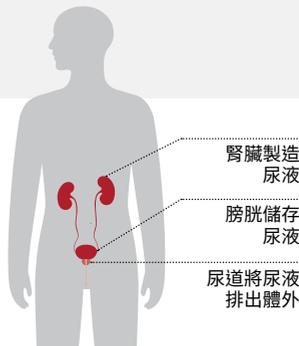


尿路感染 (UTI)

成人版宣傳單

UTI 簡介

尿路感染是由細菌引發的泌尿系統任何部位的症狀。其主要依據症狀做出相應診斷。尿液試紙檢查僅用於未滿 65 歲、不使用導尿管的女性。



UTI 預防措施

飲水量是否足夠？

飲用足量液體。經常飲用水或果汁飲料可以補充水分，幫助身體保持健康。NHS England《膳食指南》(Eatwell Guide) 建議，人們應當以每天飲用 6 至 8 杯液體為目標。過量攝入酒精、碳酸飲料或咖啡因可能刺激膀胱。

阻止細菌從腸道擴散到膀胱

- 保持生殖器部位清潔、乾燥。避免使用有香味的肥皂。經常更換失禁護墊。如有髒汙，應當清潔生殖器部位
- 性交後排尿

- 性交前後使用清水清洗外陰部
- 如廁後應當由前向後擦拭生殖器

反復 UTI

- 若是已過更年期的女性，陰道激素治療可能會有所幫助
- 若是男性，請向醫療專業人士尋求幫助
- 可嘗試服用蔓越莓膳食補充劑、D-甘露糖 (適用於年輕女性) 或益生菌。有些女性認為這些方法富有成效，但支持其使用的證據尚無定論

應留意的症狀

所有成人均可發生的體徵及症狀

- 排尿時有灼痛感
- 夜間排尿次數多於平時
- 尿液渾濁
- 排尿次數多於平時
- 感覺需要立即排尿
- 尿中帶血
- 下腹疼痛

若使用導尿管，還應當考慮下列症狀

- 顫抖或搖晃
- 體溫升高或降低
- 背部肋骨下腎痛
- 新發或加重的意識模糊、行為改變或站立不穩

下列因素也可能引發泌尿系統症狀

- 性交後疼痛或不適
- 性傳播感染 (STI)
- 更年期期間或之後的陰道改變

年老體弱者的 UTI 症狀

這些症狀可能更多見於年老體弱者



尿失禁次數多於平時



新發或加重的意識模糊、行為改變或站立不穩



體溫升高或降低



顫抖或搖晃

可能導致年長者意識模糊的其他因素

- 疼痛
- 睡眠品質差
- 便秘
- 藥物副作用
- 飲食不良
- 其他感染
- 飲水不足
- 作息或家庭環境改變

身體好轉應對措施

可採取措施



飲用足量液體。爭取每天飲用 6 至 8 杯水或果汁飲料



定期服用對撲熱息痛，每天最多 4 次，以緩解疼痛



可嘗試服用蔓越莓膠囊或使用膀胱炎袋。有些女性認為這些方法富有成效，但支持其使用的證據尚無定論

藥劑師、護士或醫生可能會採取的措施



提供自我照護建議，並建議您服用止痛藥（對撲熱息痛或布洛芬）



要求您提供尿液樣本以進行檢測



可能會給您開具抗生素並立即使用，或是在症狀未見好轉或感到症狀惡化時使用抗生素



您可能會被轉介給其他醫療服務提供方

若存在反復 UTI，而自我照護方法無濟於事

- 醫生可能會為您開具抗生素，以在晚上或性交後使用
- 陰道激素治療可對部分絕經後女性有所幫助

關於抗生素的建議

- 抗生素可在嚴重尿路感染時挽救生命，但輕度泌尿系統症狀並不總是需要抗生素
- 使用任何抗生素都會使體內的細菌產生更強的耐藥性，即抗生素在人體真正需要時可能不起作用
- 使用抗生素的常見副作用包括鵝口瘡、皮疹、噁心、嘔吐及腹瀉。如有疑慮，請尋求建議
- 僅在醫療專業人士的建議下使用抗生素，這樣效果更佳

在不必要的情況下使用抗生素可能會給您及家人帶來風險。

緊急幫助情境

若出現 UTI 症狀，且存在下列情況，則當諮詢醫療專業人士：

- 症狀嚴重惡化，或在使用抗生素後 2 天內症狀未見好轉；或者
- 您是孕婦、男性或近期接受過手術

下列症狀可能是嚴重感染的徵兆，應當立即進行評估



顫抖、發冷及肌肉疼痛



全天無尿



呼吸困難



尿中帶血



感到意識模糊、
昏昏欲睡或口齒不清



體溫高於 38°C
或低於 36°C



背部肋骨下腎痛



皮膚嚴重發冷



嘔吐

**如有任何上述症狀，請立即
聯絡全科醫生 (GP) 或使用
所在地區的下列服務**

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



請相信自己的直覺 - 若不確定症狀有多緊急，請尋求建議