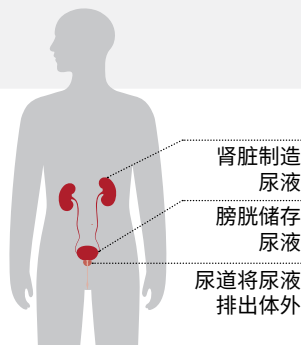


尿路感染 (UTI)

成人版宣传单

尿路感染概述

尿路感染是由细菌引发的泌尿系统任何部位的症状。其主要依据症状做出相应诊断。尿液试纸检查仅用于未满 65 岁、不使用导尿管的女性。



尿路感染预防措施

饮水量是否足够？

足量饮水。经常饮用水或果汁饮料可以补充水分，帮助身体保持健康。NHS England《膳食指南》(Eatwell Guide) 建议，普通人每天应饮用 6 至 8 杯水。过量饮酒类、碳酸饮料或含咖啡因的饮料可能刺激膀胱。

阻止细菌从肠道扩散到膀胱

- 保持生殖器部位清洁、干燥。避免使用有香味的肥皂。经常更换失禁护垫。如有脏污，应当清洁生殖器部位

- 性交后排尿
- 性交前后使用清水清洗外阴部
- 如厕后应当由前向后擦拭生殖器

反复尿路感染

- 若是已过更年期的女性，阴道激素疗法可能会有所帮助
- 若是男性，请向医疗专业人士寻求帮助
- 可尝试服用蔓越莓膳食补充剂、D-甘露糖 (适用于年轻女性) 或益生菌。有些女性认为这些方法有效，但有关其疗效的证据尚不充分

应留意症状

所有成人均可发生的体征和症状

- 排尿时有灼痛感
- 夜间排尿次数多于平时
- 尿液浑浊
- 排尿次数多于平时
- 感觉需要立即排尿
- 尿中带血
- 下腹疼痛

若使用导尿管，还应当考虑下列症状

- 颤抖或战栗
- 体温升高或降低
- 背部肋骨下肾痛
- 新发或加重的意识模糊、行为改变或站立不稳

下列因素也可能引发泌尿系统症状

- 性交后疼痛或不适
- 性传播感染 (STI)
- 更年期期间或之后的阴道改变

年老体弱者尿路感染的症状

这些症状或更多见于年老体弱者



尿失禁次数多于平时



新发或加重的意识模糊、行为改变或站立不稳



体温升高或降低



颤抖或晃动

可能导致年长者意识模糊的其他因素

- 疼痛
- 睡眠质量差
- 便秘
- 药物副作用
- 饮食不良
- 其他感染
- 饮水不足
- 作息或家庭环境改变

改善身体状况的措施

可采取的措施



足量饮水。以每天饮用 6 至 8 杯水或果汁饮料为目标



定期服用扑热息痛，每天最多 4 次，以缓解疼痛



可尝试服用蔓越莓胶囊或膀胱炎冲剂。有些女性认为这些方法有效，但有关其疗效的证据尚不充分

药剂师、护士或医生可能会采取的措施



提供自我照护建议，并建议您服用止痛药（扑热息痛或布洛芬）



要求您提供尿液样本以进行检测



医生可能会给您开具抗生素，以便您立即使用，或在症状未见好转或症状恶化时使用



您可能会被转介给其他医疗服务提供方

若存在反复尿路感染，而自我照护方法无济于事

- 医生可能会为您开具抗生素，以在晚上或性交后使用
- 阴道激素疗法可对部分绝经后女性有所帮助

关于抗生素的建议

- 抗生素可在严重尿路感染时挽救生命，但轻度泌尿系统症状并不总是需要抗生素
- 使用任何抗生素都会使体内的细菌产生更强的抗药性，即抗生素在人体真正需要时可能不起作用
- 使用抗生素的常见副作用包括鹅口疮、皮疹、恶心、呕吐和腹泻。如有疑虑，请寻求专业建议
- 仅在医疗专业人士的建议下使用抗生素，这样效果更佳

在不必要的情况下使用抗生素可能会给您和家人带来风险。

需要紧急帮助的情境

若出现尿路感染症状, 且存在下列情况, 则当咨询医疗专业人士:

- 症状严重恶化, 或在使用抗生素后 2 天内症状未见好转; 或者
- 您是孕妇、男性或近期接受过手术

下列症状可能是严重感染的征兆, 应当立即进行评估



颤抖、发冷和肌肉疼痛



全天无尿



呼吸困难



尿中带血



感到意识模糊、昏昏欲睡或口齿不清



体温高于 38°C
或低于 36°C



背部肋骨下肾痛



皮肤严重发冷



呕吐

如有任何上述症状, 请立即联系全科医生 (GP) 或使用所在地区的下列服务

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



请相信自己的直觉 - 若不确定症状有多紧急, 请寻求专业建议