

傷風、感冒、腸胃炎，是一般人最常見的感染，惟女士在此常見感染目錄冊中，比男士多一項——尿道炎。

據統計，有五至六成女性曾經受尿道炎困擾，即每兩名女性，便有一位曾患尿道炎。而男女感染比例是一比四，即每有一名男士患尿道炎，便有四位女性中招！

何解女性尿道炎如此常見？坊間流傳防尿道炎的方法是否正確？

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

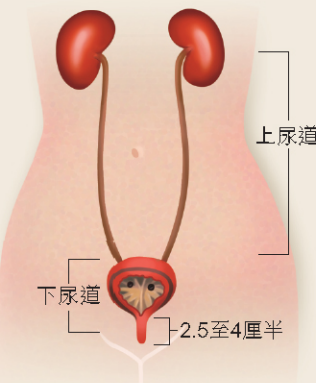
尿頻 小便 赤痛

小心尿道炎

尿道炎病徵

下尿道感染病徵：小便刺痛、有灼熱感、尿頻、小便帶血、小腹痛。

上尿道感染：發燒、腰痛（俗稱小奄痛）、疲累、作嘔作悶，以上病徵及整體病情會較嚴重。



► 劉雅婷醫生說，由於女性尿道較短，故較男士容易患尿道炎。

◀ 女性患尿道炎非常普遍，約一半女性曾受尿道炎困擾，發病高峰年齡為十六至三十五歲。

三 十二歲的Amy，三年前經歷了一場尿道炎風暴，她的經驗，可以為未患過尿道炎，或患過卻不完全理解的婦女解答疑問。

「當年我剛新婚，和丈夫到泰國度蜜月，住在偏離市區的海邊度假酒店，每天在陽光海灘中度過，同時享受美食，盡情做水療，本來是很開心的！但不知何故在蜜月假期的第三天開始，感覺小便有點不舒服，經常急小便，但到了洗手間後卻不見特別多尿；小便時又覺赤赤痛，有少少灼熱，如火燒般的感覺……」

Amy回憶者說。

半數婦女受困擾

對此，她沒有告訴丈夫，一心以為只是熱氣，因為這幾天，兩夫婦確實吃了不少味道辛辣的地道泰菜。惟不適感覺持續，她更頻密地上洗手間，但每次又只有很少尿液。到了後期，她不只感到小便處不舒服，更連小腹都隱隱作痛。但由於身在度假酒店，不易找醫生，亦沒有特別去買藥，也沒有平安藥在身，只能默默忍受，打算回港才求醫。然

>>> 治療尿道炎 >>>>>>

常見引致尿道炎的細菌為大腸桿菌，包括Escherichia coli、Proteus、Klebsiella、Enterobacter。

治療尿道炎，醫生會處方合適的抗生素，療程為三至七天。

亦有醫生處方一種服後會排橙色尿液藥物Pyridium，劉醫生說這不是抗生素，但有消毒尿液作用，能舒緩赤痛感覺。家庭醫生或會先處方此藥，然後等種菌報告，知道結果後才處方合適抗生素。



▲ 治療尿道炎，一般會處方抗生素；亦有處方Pyridium（圖右）作消毒尿液。

而，就在回港的航班中，尿道急抗議！

「在飛機途中，我除了頻頻上洗手間外，更驚覺小便顏色有異，紅紅的，之後清潔時更抹到有少少粉紅色，即是有血啊！我大驚，回到座位後告知丈夫，經商量後我們決定一落飛機，立即去求醫！」Amy說。

接見她的養和醫院婦產科專科劉雅婷醫生說，聽過Amy描述的徵狀，相信是尿道感染，即尿

道炎，亦稱膀胱炎。「幸好當時Amy沒有發燒，身體亦沒有其他大問題，故從臨牀徵狀已經可以判斷是尿道炎，於是處方了抗生素，並叮囑她多飲水。」

16至35歲發病高峰

Amy聽從醫生指示飲水、服藥，一天後，她發覺尿液顏色開始變淡，小便刺痛及灼熱感覺減退，兩天後小便已經完全沒有血，不適感大減。雖然其後徵狀完全消失，

但她依足醫生吩咐，完成一星期的抗生素療程，並乖乖覆診，確定完全康復。

劉雅婷醫生說，約五至六成婦女，一生中至少患尿道炎一次，最常見的病發年齡是十六至三十五歲。

「另外據統計數字顯示，每年有一成婦女受尿道炎困擾，當中



不少人是復發，而復發比例不低，大約四分之一至一半女士曾經復發。所以說，尿道炎是女性最常見的感染之一。」劉醫生說。

復發常見 種菌尋兇

Amy正是在康復後九個月，有日重遇這種熟悉卻令人坐立不安的感覺：「又是經常覺得內急，要去小便，上廁所卻又只得少量尿液，像永遠都廁不清，尿道又隱隱約約有點灼熱感。這次我醒目的了，知道是甚麼一回事，馬上飲大量水，不適感舒緩了一點。然而翌日，仍感到不舒服，

為了安全，還是去求醫。」她說。

劉雅婷醫生表示，從表面徵狀判斷，相信是尿道炎復發，除處方抗生素外，亦取尿液樣本進行種菌測試。

「尿道炎復發屬常見，但為了確定，在種菌前我們先做小便樣本常規檢查，如發現有Nitrite或白血球酵素，即是尿道炎。因種菌需時，為了舒緩不適和盡快治療，我亦處方了抗生素。」劉醫生說。

>>> 尿道炎高風險族 >>>>>>

- 年輕婦女，有頻密性生活，例如剛換性伴侶，或剛新婚燕爾。
- 孕婦，因生理改變，較容易有尿道炎。
- 有家族病史。
- 已進入更年期婦女，尿道及陰道欠缺保護，抵抗力差，容易受感染。
- 糖尿病患者。
- 長期病患者。
- 脊椎受傷人士，排尿功能受影響，經常排不清，或無法自然排尿而要放尿管的，亦較容易有尿道炎。
- 有膀胱下垂的年長婦女，經常無法排清尿液。



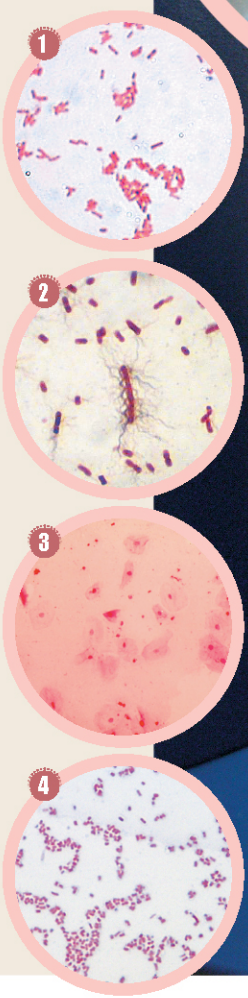
進入更年期女性及年長女性，都是尿道炎高風險族，宜提高警覺。

引致尿道炎的細菌，有8成是大腸桿菌，以下是常見的4種大腸桿菌。

1. Escherichiacoli
2. Proteus
3. Klebsiella
4. Enterobacter



昔日種菌需時約三天，如利用最新的快速激光檢測質譜儀，可將辨別細菌時間縮短一至兩天。



是帶抗藥性的大腸桿菌。即初期處方的抗生素並不能殺菌，劉醫生立即處方另一種針對性的殺菌藥物。Amy在完成療程後，再接受檢查確定細菌已殺絕，而此後至今接近三年，都沒有再復發。

劉雅婷醫生稱，雖然尿道炎令不少婦女受困擾，幸好大多數病情並不複雜，沒有出現併發症，治療較簡單，亦容易痊癒。

生理結構 易受感染

為何婦女患尿道炎如此普遍？劉醫生說，首先要了解婦女的生理結構，「尿道包括會陰至膀胱的下尿道，及膀胱兩邊通往腎臟的上尿道。一般人所說的尿道炎，其實是指膀胱炎，因膀胱有細菌不斷繁殖致發炎。如感染位置在膀胱，屬下尿道感染，如感染向上伸延到腎臟，就是上尿道感染。」

而女士較男士容易患上尿道炎，患病比例是四比一，即每四名女士患尿道炎，才有一名男士患尿道炎，何解？劉醫生解釋，主要有兩個原因。

「尿道炎是因為細菌經尿道

預防尿道炎

1. 有研究證明飲用紅莓汁 (cranberry juice) 或補充劑，可以減少尿道炎的復發機會。不過如尿道發炎中，則必須服藥。
2. 飲用充足水分。
3. 下陰保持清潔，保持向後抹拭的習慣！
4. 性行為後經常有尿道炎婦女，醫生或會處方抗生素作預防。
5. 用殺精藥容易有尿道炎，故用殺精藥避孕後經常尿道炎復發的婦女，應考慮改用其他方法避孕。
6. 一年發病三次或以上，就是復發性尿道炎，應向醫生求診。
7. 有些人指性行為後清洗或立即排小便能預防尿道炎，雖未有足夠科學證據支持，但沒有壞處。
8. 更年期後婦女可用荷爾蒙膏保護陰道，減少尿道發炎的機會。



◀ 飲用紅莓汁，可減少尿道炎復發。

口進入，然後在膀胱內繁殖，造成發炎。女性基於生理結構關係，尿道較短，只有二點五至四厘米，故位於會陰附近的細菌較容易走到膀胱；另外女士的肛門、陰道及尿道相距近，亦是令肛門及會陰細菌容易走到尿道引致發炎的主因。」劉醫生說。

「蜜月期膀胱炎」

事實上引發尿道炎的細菌，大部分存在於腸道。劉醫生說，研究發現引致尿道炎的細菌，超過八成是大腸桿菌。而寄居在腸道的細菌，很多時亦會寄居在會

陰，包括陰道附近及尿管附近，故細菌容易向上游走。

另外頻密的性行為，亦是其中一個引致尿道炎的風險因素，劉醫生解釋，性行為時的摩擦動作，會將會陰附近細菌帶進尿道，故有稱為「蜜月期膀胱炎」(honeymoon cystitis)，就是指因性行為較頻密而引致的尿道炎。

治療尿道炎並不複雜，醫生先處方口服抗生素療程，一般三至七日。如有發燒，病情較嚴重及複雜，或本身是長期病患者，則有機會需要留院治療，吊注藥物。

近年細菌帶抗藥性

劉醫生指出，一般年輕婦女患尿道炎，多為下尿道感染，病情多屬輕微，但一些較年長女士，特別是居住長者宿舍的婆婆，一旦感染尿道炎，病情或會較嚴重。「婆婆們或許因症狀不明顯，例如本身有失禁問題，便難以察覺是否有尿頻或小便不適感；有些不懂表達，以致病情拖延，很多時照顧者在幫婆婆換尿片時發現有血，安排她求醫診治才發現患病。婆婆們沒有精神、欠胃口、疲倦，就要多留意，如伴隨發燒，就要想一想會否患尿道炎。」劉醫生說。

近年婦女尿道炎個案中，種菌結果發現不少兇手是帶抗藥性的細菌，劉醫生相信與濫用抗生素有關。所以她提醒婦女，服用抗生素必須要完成療程，如事後仍感不適，應見醫生檢查清楚，有需要時留小便樣本進行種菌檢查。因