

# 婦女停經後的 泌尿道感染

文／台北分院 婦產部 主治醫師 沈煌彬  
婦產部 主治醫師 楊東川

**很**多更年期和停經婦女到門診就醫時，抱怨小便有疼痛感，尿道口有灼熱感，而且還會頻尿，但是小便量不多。她們年輕時不曾有過這樣的症狀，經過檢查才發現是「泌尿道感染」。雖然性行為或居住環境不潔，可能是導致泌尿道感染的原因，但是停經後的雌激素下降，也是不可忽視的關鍵。後者使更年期婦女泌尿道感染的機會大增，而且1/4患者的泌尿道感染沒有任何症狀，反覆感染的機會大大增加。

## 生理機轉

- 婦女到了更年期，雌激素分泌減少，月經和排卵因而停止，膀胱壁變得比較沒有彈性，膀胱的排尿功能下降，細菌也就有了附著在泌尿道的機會。

- 雌激素減少會導致尿道上皮組織變薄，抵抗力減弱，因而引發泌尿道感染。
- 一般尿液是酸性的，可以幫助殺菌，但停經後，酸性黏液的分泌隨之減少，尿液的酸性度變弱，細菌也就更有滋生的機會。
- 女性尿道長度大約只有3-4公分左右，且尿道開口距離陰道及肛門很近，細菌容易逆行向上感染尿道、膀胱，甚至侵犯腎臟。

## 造成泌尿道感染的危險因子

尿失禁（感染機率約增加4.5倍）
膀胱下垂（感染機率約增加20倍）
解尿完後的餘尿增加（感染機率約增加14倍）
之前有過泌尿道感染
生殖泌尿道構造先天性異常
有放置尿管
老化
最近有使用抗生素
身體目前有其他部位感染
糖尿病
免疫性疾病

## 診斷

- 尿液常規檢查及尿液培養。如有感染，尿液中可發現白血球與膿細胞，細菌較多的時候，可以看到細菌。
- 如果有下列狀況，須進一步安排泌尿道攝影、膀胱鏡、腎臟超音波和血液培養。
  1. 對藥物反應不佳
  2. 懷疑泌尿道結構異常
  3. 懷疑有結石或腫瘤
  4. 時常復發

## 治療

- 單純性膀胱炎一般只須口服3-7天抗生素，即有很好的效果；復發性膀胱炎常須較長時間的抗生素治療，至少2週以上。
- 長期使用低劑量陰道雌激素乳膏，可以增加陰道內的正常菌種乳酸桿菌，減少泌尿道感染復發的機率。與抗生素共同使用可以增加療效。
- 如果伴隨其他更年期症狀，建議使用荷爾蒙補充治療，可以降低泌尿道感染復發的機率。

## 預防

- 多喝水（每天2000-3000c.c），可以增加尿液生成，減少細菌附著在泌尿道的機會。
- 想解小便就去上廁所。
- 養成性行為之後，去排尿的習慣。急性期須先暫停性生活，直到發炎症狀經過適當治療後改善。

- 上完大號後用衛生紙擦拭，動作要由前往後。
- 避免穿太緊和不透氣的褲子，以免潮濕的環境增加細菌生長的機會。
- 避免在尿道周圍使用潤膚乳液，也不要液體沖洗陰道。
- 有些研究顯示，每天喝50c.c蔓越梅汁，6個月以後可以降低一半復發的機率。其主要作用機轉是減少附著在泌尿道系統的病原體。

## 叮嚀

1. 更年期婦女一旦有解尿疼痛、尿道口灼熱、血尿等疑似泌尿道感染症狀，切勿自行購買抗生素服用，以免延誤病情。
2. 就醫後應遵醫囑，勿擅自停藥，否則可能產生抗藥性，日後容易復發。
3. 感染時，適當的使用抗生素有良好的治療功效。平時局部使用雌激素乳膏，即可提升生殖泌尿道黏膜的抵抗力，具有預防效果。🌐