



保護大水庫 遠離膀胱炎



多項醫學研究指出
適度飲用蔓越莓汁有助於預防泌尿道感染

文／泌尿部 主治醫師 鄒頡龍·泌尿腫瘤科 主任 吳錫金

「**醫**師，我是不是膀胱又發炎了？是不是又…」

一名女子剛踏進診間，還沒坐下，就反覆的問，語調急促，聽得出非常焦慮。也難怪她，這是近3個月來，她第4度因為頻尿且尿道有燒灼感而來本院泌尿科就診，這還不包括其間數次至診所醫治的紀錄。困擾她的問題是膀胱炎症狀總在服用數天抗生素後緩解，但是不久又捲土重來。

經過尿液檢查，明顯的膿尿證實有泌尿道感染。醫師為她開立了抗生素處方，並建議她多喝水。

臨去前，她仍繼續訴苦著：「為什麼膀胱又發炎了呢？不是兩個星期前才治好的嗎？為什麼？為什麼？我真的快被它煩死了…」

膀胱炎有哪些症狀？

膀胱炎是女性最常罹患的泌尿系統疾病之一。據統計，大約50%的婦女在一生當中至少曾感染過一次膀胱炎，還有許多婦女經常為反覆性的膀胱炎所苦。

急性膀胱炎最典型的症狀是**突然開始頻尿、尿急**，一個小時可能要跑好幾次廁所。有些患者會有**尿道灼熱感及下腹部脹痛**，也可能出現明顯的血尿。

膀胱為什麼會發炎？

泌尿系統包括腎臟、輸尿管、膀胱及尿道。發生在泌尿系統的感染，即稱尿路感染。細菌是最常造成尿路感染的原因，在正常狀況下，細菌如果進入膀胱，很快就會被尿液沖洗出去，不會造成任何症狀，但是如果細菌突破了身體正常的防禦系統，附著在泌尿道上皮，就可能發生尿路感染。

膀胱炎也是尿路感染的一種，好發於女性，這是因為女性的尿道較短，長度僅2-4公分，細菌很容易上行入侵所致。「我明明洗得很乾淨，為什麼還會發生膀胱炎？」這是許多患者的疑問。保持會陰部的清潔當然很重要，但是女性尿道周圍本來就比較潮濕，細菌容易孳生，如果喝水量不足，或是天氣太熱，大量汗水由體表排出，產生的尿液不足以將膀胱裡的細菌沖刷掉，膀胱炎就來了。

喝水量不足的另一個影響是排尿間隔時間過長。一般而言，當膀胱裡積滿了400-500 c.c尿液，膀胱神經便會透過上傳神經，告

訴我們該上廁所了，如果水喝得太少，很可能4、5個小時仍沒有「想上廁所」的感覺，再加上工作忙碌，不方便經常跑廁所，尿液在膀胱內儲存的時間延長，細菌就有更多機會在膀胱內增生，長期如此便會導致膀胱發炎。所以，**上廁所要勤快點，兩次排尿的間隔時間最好不要超過3小時**。

性生活也是導致婦女膀胱炎的重要因素。女性受制於先天結構，會陰部與陰道內細菌很容易在性行為的過程中進入尿道及膀胱。根據統計，**行房較頻繁的年輕及中年女性，膀胱炎發生率為同一年齡層男性的50倍**。

停經後婦女是另一個膀胱炎好發的族群。這時由於體內的女性荷爾蒙分泌減少，尿道與陰道組織萎縮，陰道內的乳酸桿菌濃度下降，pH值上升，抵抗力隨之大幅降低，所以更容易罹患膀胱炎。

如何治療急性膀胱炎？

急性膀胱炎可用抗生素治療。適當的抗生素治療可以清除泌尿系統的細菌，避免因為膀胱炎而引起併發症。**在接受抗生素治療的同時，切記要多喝開水，如此才有助於細菌的清除**。若是伴隨嚴重血尿的患者，多喝水還可避免血塊在膀胱凝結。急性膀胱炎患者若經常伴有嚴重的急尿，服用抗膽鹼藥物可以減緩膀胱收縮，減輕頻尿、急尿等症狀。

必須注意的是，**如果血尿持續沒有改善，或者1年之內反覆感染3次以上，宜提早**

回診。泌尿科專科醫師通常會為患者安排進一步檢查，看看有無其他病因，例如神經性膀胱、尿路逆流、結石、腫瘤等。

預防膀胱炎要多管齊下

要預防膀胱炎，應切實做到以下幾點：

- 1.保持良好的衛生習慣：**大腸菌是膀胱炎患者尿液中最常培養出的細菌。上完大號，請記得將衛生紙由前（陰道口）向後（肛門）擦拭，避免糞便中的細菌汙染生殖泌尿道。穿著透氣的棉質內褲，保持會陰部清潔
- 2.多喝開水：**多喝開水不但可以預防膀胱炎，還可以預防尿路結石，且能美容養顏，好處多多。
- 3.不要憋尿：**台灣許多學校和機構未妥善為女性設想，女廁數量不敷使用，加上疏於清潔維護，使得女性往往視上廁所為畏途，因而練就一身憋尿的功夫。憋尿易使膀胱內的細菌增生，應盡量避免
- 4.性生活須知：**許多為膀胱炎反覆發作所苦的婦女，以為只要有性行為就會得到膀胱炎，甚至因此排斥行房，此舉無異於「因噎廢食」，因為即使沒有性行為，如果未能充分喝水，照樣可能發生泌尿道感染。提醒您，房事前後，多喝開水，房事後儘速排空尿液以防細菌孳生，將可大幅降低發生膀胱炎的機率。如果還是反覆發病，醫師通常會給與預防性抗生素，在房事前後服用。

多喝蔓越莓汁有利泌尿道保健

蔓越莓是北美原生的水果，在抗生素尚未發明之前，成熟的蔓越莓果實常被美國

印地安人用來治療膀胱及腎臟疾病，包括泌尿道感染。蔓越莓的保健價值經得起時代考驗，迄今已有多項醫學研究指出，適度飲用蔓越莓汁有助於預防泌尿道感染。

其中一項醫學研究將曾經罹患大腸桿菌膀胱炎的婦女分為兩組，一組每天服用50c.c蔓越莓汁，另一組為對照組。6個月之後，服用蔓越莓汁組的有症狀泌尿道感染發生率為16%，對照組（沒有服用蔓越莓汁）則為36%¹。2008年的考科藍實證醫學資料庫（Cochrane Database of Systemic Review）中，有證據顯示給泌尿道感染經常復發的婦女服用蔓越莓汁，能減少在1年內發生有症狀泌尿道感染的次數²。

為什麼服用蔓越莓汁可以減少膀胱炎的發生呢？研究指出，蔓越莓汁其實無法抑制膀胱中細菌的生長，也不能清除泌尿道的細菌及改變尿液的酸鹼值。目前的理論是，引發泌尿道反覆感染的原因在於患者的泌尿道上皮細胞容易被細菌附著、增生，而蔓越莓汁所含的原花青素（proanthocyanidins）能夠降低細菌在泌尿道上皮附著的機率，因此能預防泌尿道的反覆感染³。

另一個常見的問題是：兒童的泌尿道感染，飲用蔓越莓汁有無助益？2012年，芬蘭的Salo J等人發表於感染學期刊「Clin Infect Dis」的文章指出，與對照組相比，服用蔓越莓汁組兒童的尿路感染發生率，雖與對照組沒有統計學上顯著的意義（蔓越莓汁組：16%，對照組：22%），但是服用蔓越莓汁的



兒童實際發生尿路感染的次數，以及使用抗生素的天數均明顯降低⁴。

關於蔓越莓汁是否能有效預防尿路感染的研究相當多，其中也有的研究認為蔓越莓汁無法有效預防大腸桿菌引發的反覆性膀胱炎⁵。蔓越莓汁的效果究竟如何？應該服用多少才能達到預期的效益？均有待大規模的醫學研究進一步證實。無論如何，大家務必有個正確認知：蔓越莓汁不能取代抗生素，有明顯症狀的膀胱炎，應請醫師診治。

醫師的叮嚀

婦女朋友們與其擔心膀胱炎發作，不如做好預防措施，保持良好的衛生習慣，每天多喝開水，不要憋尿，房事後立即排空尿液，相信即可大幅減少膀胱炎發生的機率。萬一泌尿道反覆感染，一定要由泌尿專科醫師仔細評估，確實治療，才能避免併發症，也才是對自己最好的方式。🚫

參考資料：

- 1.Kontiokari T, Sundqvist K, Nuutinen M, Pokka T, Kaskela M, Uhari M. Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. *BMJ* 2001;322:1571-3.
- 2.Jepson RG, Craig JC. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 1. Art. No.: CD001321. DOI: 10.1002/14651858.CD001321.pub4.
- 3.Kiel RJ, Nashelsky J. Does cranberry juice prevent or treat urinary tract infection? *Journal of Family Practice* Feb. 2003
- 4.Salo J, Uhari M, Helminen M, Korppi M, Nieminen T, Pokka T, Kontiokari T Cranberry juice for the prevention of recurrences of urinary tract infections in children: a randomized placebo-controlled trial. *Clin Infect Dis* 2012;54(3):340-6
- 5.Stapleton AE, Dziura J, Hooton TM, Cox ME, Yarova-Yarovaya Y, Chen S, Gupta KRecurrent urinary tract infection and urinary Escherichia coli in women ingesting cranberry juice daily: a randomized controlled trial. *Mayo Clin Proc.* 2012 ;87(2):143-50.