



預防反覆性膀胱炎



<p>1. 治療期間多喝水</p>	<p>充足的水份才能產生尿液，將膀胱內感染的細菌排出。每次解尿可將膀胱內 70%的細菌排出，讓細菌數量減少，對膀胱的傷害也就減輕。</p>
<p>2. 不要憋尿</p>	<p>憋尿會使膀胱壓力上升造成尿液逆流，如果帶有細菌的尿液逆流到腎臟時造成腎臟發炎，會發高燒及合併腰痛時就要住院治療，不可不注意。</p>
<p>3. 解尿及排便後，注意衛生紙擦拭方向</p>	<p>解尿或排便後擦拭部位時，不要由後往前擦，以免容易將肛門口細菌帶到尿道口周圍，讓細菌有機會進入膀胱而造成發炎。</p>
<p>4. 避免泡澡</p>	<p>身體浸在水中會增加細菌進入膀胱的機率，沖澡是比較好的沐浴方式。</p> 
<p>5. 清潔陰道及肛門周圍皮膚要輕柔</p>	<p>皮膚是人體第一層對外的防護牆，只要有破損，細菌就會進入皮膚而造成感染。</p>
<p>6. 性行為之後，趕快喝大量的水，解尿將膀胱排空</p>	<p>性行為容易將細菌帶到尿道口周圍，讓細菌有機會進入膀胱而造成發炎。所以在性行為之前，雙方先清潔尿道口，因為事後清潔無法將進入膀胱的細菌沖出，只能減少尿道口周圍的細菌，所以性行為之後馬上排尿是非常重要的。</p>
<p>7. 會陰部位避免使用消毒噴劑或是婦潔用品</p>	<p>婦女陰道內原本就存有細菌，使用消毒的清潔用品反而會破壞陰道內原本的細菌，讓致病菌進入而造成陰道及尿道感染。</p>

(續下頁)

<p>8. 穿著吸汗性較好的內褲，避免穿緊身不透氣的外褲</p>	<p>台灣天氣屬於濕熱型，身體容易流汗而且不容易揮發乾燥，加上細菌喜歡潮濕的環境，所以穿著吸汗的衣褲非常重要。</p>
<p>9. 避免便秘</p>	<p>大便聚積造成便秘，容易讓細菌在人體免疫系統不好的時候進入泌尿道而造成感染，所以如果有便秘的問題，請一定要找腸胃科醫師治療。</p>
<p>10. 提升免疫力</p> 	<p>細菌數量、毒性及人體免疫力是造成細菌感染的三大重要關鍵。如果都已經盡力做到上面所提到的預防方法但是還是感染，那可能就是自己的免疫系統功能不好。教導您如何提升免疫力的方法如下：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 規律的生活作息及飲食：早睡早起，保有充足的睡眠。(2) 適度運動：做到每周運動 3 次，每次 30 分鐘且心跳達 130 下/分。(3) 調適壓力，保有愉快的心情。

※ 重要提醒：

如果一直發生反覆性膀胱炎（**半年內超過兩次，一年內超過 3 次**）時，請儘快找泌尿科專科醫師做進一步的檢查及治療，找出主要的原因並治療，這樣惱人的反覆性膀胱炎問題就不會再上身找上妳。