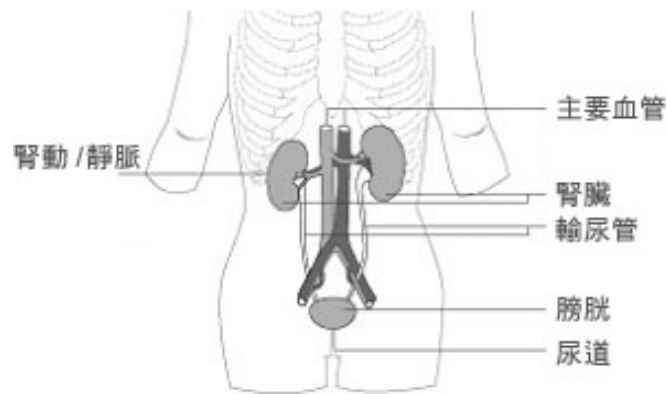


## 膀胱炎

膀胱炎是女性常有的痛症——估計有超過半數女性會或早或遲患上膀胱炎。男性和兒童也會患上膀胱炎，但不及女性那麼普遍。雖然膀胱炎帶來痛楚，但如經治理，通常最多持續1、2天，不會引致長期問題。不過，如果膀胱炎重覆發作，便應看醫生。

### 什麼是膀胱炎？

膀胱炎是膀胱的發炎。膀胱是貯存從腎臟流出的尿液。當膀胱注滿後，尿液會由狹窄的管(尿道)排出體外。



### 膀胱炎的成因

約有一半的膀胱炎由感染引起。感染通常由存在於肛門的細菌所引起。這些細菌會在某些情況下(如當插入內用棉塞、性交或如廁後由後向前抹拭肛門時)進入尿道，然後循尿道向上走，在膀胱繁殖，導致感染和發炎。

女性比男性更易患上膀胱炎，因為她們的肛門和尿道的末端比較接近，而且女性的尿道比男性的短。

膀胱炎會由以下原因引起或促成：

- 激烈的性交造成尿道瘀傷
- 使用子宮隔膜作避孕
- 性伴侶或性交雙方均不注重衛生
- 某些產品（如肥皂、泡泡浴和陰道除臭劑）所含的化學物質
- 穿著非常緊身的褲
- 忍尿太久
- 尿道插了導尿管
- 女性停經後荷爾蒙水平下降

### 病徵

病徵會因人而異，可包括以下某些或全部症狀：

- 常常有需要小便的感覺，即使膀胱早已排空
- 尿液有惡臭
- 頻密排尿但每次的尿液甚少
- 尿液中帶血
- 排尿時刺痛或灼痛
- 背部下方或腹部疼痛
- 尿液深色或渾濁
- 感到渾身不適或發燒

以上病徵也可由其他感染引起，如通過性接觸傳染的疾病。如你和你的性伴侶有以上病徵，應看醫生。

### 治療

通常可自行用以下方法醫治膀胱炎：

- 喝大量白開水，以便沖走細菌、稀釋尿液及減低灼痛的感覺。疾病開始後的四小時內，每小時喝600毫升（1品脫）水，然後在之後的8小時內，每2小時喝300毫升（半品脫）水
- 喝一杯加進了一茶匙碳酸氫鹽蘇打的白開水，以減低尿液的酸性。由藥房買來含有檸檬酸鈉的藥(如Cystemme)有相同功效（如你患有高血壓或心臟有毛病則不宜服用）
- 服食止痛藥，如撲熱息痛、阿士匹靈或異丁苯乙酸，以應付痛楚。在腹部上放一個蓋好的熱水樽也有幫助

- 康復前避免性交或喝酒
- 很多人相信紅梅汁或膠囊可幫助對付膀胱炎，它的效用仍有待全面証實，現正進行有關的研究

### 何時需看醫生

如果你有以下情況，便應看醫生：

- 尿液中有血液
- 過了 24 小時後，仍然沒有好轉
- 你正在或可能懷孕
- 發燒
- 背部下方疼痛或有嚴重的腹痛
- 膀胱炎持續復發

患有膀胱炎的小孩和男性必須看醫生。男性患膀胱炎可能是因為前列腺增大或膀胱有先天問題。小孩則可能是泌尿系統不正常，須作檢查。

為了診斷膀胱炎，醫生可能會收集你的尿液樣本，用來測試有沒有細菌存在。現在普遍使用快速的「試紙測試」，不然醫生會送樣本到實驗室作化驗。

醫生可能會給你開抗生素。即使病徵在抗生素服完前已消失，你也必須繼續服食餘下的處方藥物，以徹底清除所有細菌。

如果膀胱炎不予治理，患者可能會患上慢性膀胱炎，意思是發作會持續更長時間，以及會再次發作。膀胱炎重覆發作的女性可能需要照 X 光或超聲波掃描，檢查泌尿道是否一切正常。

如果抗生素沒有效，你可能已患上「間質性膀胱炎」，即膀胱壁慢性發炎。間質性膀胱炎並非由感染引起，因此不會對抗生素有反應。此病的詳情仍有待了解。

### 預防膀胱炎

簡單改變一下生活習慣，有助預防膀胱炎。

- 每天喝最少 1 至 2 公升（3 至 4 品脫）水或清淡的液體
- 當有需要排尿時便應盡快解決，不宜忍得太久
- 如廁後，從前方抹向後方
- 在廁板上坐直身子，確保把膀胱排空
- 避免使用含有香水的肥皂、陰道除臭劑、泡泡浴等
- 避免穿緊身褲
- 穿棉質而非混合成纖維的內褲
- 避免或減少喝酒精、果汁、茶或咖啡，同時少吃辛辣食物

性生活上的預防方法：

- 性交前洗手和清洗下體
- 嘗試性交後立刻去排尿
- 使用潤滑劑以減少磨擦和瘀傷
- 避免觸摸肛門

### 索取更多資料

The Interstitial Cystitis Support Group (UK)

<http://www.interstitialcystitis.co.uk/sitemap.html>

Interstitial Cystitis Association

<http://www.ichelp.org/whatisic/ICFactSheet.html>

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

<http://www.niddk.nih.gov/health/urolog/pubs/cystitis/cystitis.htm>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：[info@healthwise.org.hk](mailto:info@healthwise.org.hk)

網址：[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by  
[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)



Sponsored by  
BUPA



Assured by  
The University of HK

