

炎夏大量流汗泌尿道感染機率高 醫：小心緊「腎」

記者李宗祐／嘉義即時報導 2023-08-02 06:27 ET



嘉義基督教醫院泌尿科醫師張恩承向患者說明腎臟檢查結果。（嘉義基督教醫院提供）

36歲陳小姐日前自海島旅遊回國後，因高燒不退、畏寒、腰痛、排尿不順，轉診至台灣嘉義基督教醫院泌尿科，經超音波及尿液檢查診斷為急性腎發炎，隨即給予抗生素治療，2周後治癒。醫師張恩承表示，悶熱潮濕的氣候會提高泌尿道感染發生機率，保持良好衛生習慣、適量飲水、不憋尿等方式避免，若泌尿系統不慎感染發炎，應盡快就診，因為嚴重時可能會引發敗血症。

醫師張恩承表示，泌尿道的範圍上至腎臟，下至尿道口，都有可能成為細菌生長的溫床，加上悶熱潮濕的氣候會提高泌尿道感染發生機率。因為夏季高溫和濕度導致人們大量出汗，汗液中的細菌可能會進入泌尿道，引起感染發炎；另穿著不透氣、緊身的衣物和泳衣可能會阻礙皮膚的呼吸，造成濕潤的環境，有利於細菌滋生。

此外，頻繁使用公共游泳池或沙灘也會增加接觸細菌的風險；加上因為忙於活動及工作而忽視了水分攝取，導致尿液濃縮，進一步增加泌尿道感染的機會。尤其女性朋友，經期衛生習慣不當也可能引發泌尿道感染，因為女性的尿道較短，導致細菌感染泌尿道的風險要比男性高出許多，更要注重日常的預防措施。

醫師張恩承提供幾點小撇步預防泌尿道發炎：

- 一、每天最少攝取2500cc水分，增加水分攝取量稀釋尿液，減少細菌在泌尿道中的滋生。若夏天戶外活動流汗太多，更需多加補充。也可以自我觀察小便的顏色，理想的顏色應為微淡黃，越黃代表尿液越濃、身體越缺水。
- 二、勿憋尿，尿急就該上廁所，以縮短細菌在膀胱內繁殖的時間。
- 三、穿著透氣的衣物可以讓皮膚呼吸，避免細菌滋生。
- 四、衛生習慣也是很重要，如頻繁更換汗濕的衣物、及時排尿和清潔私密處。在清潔私密處時，應該從前往後擦拭，以防細菌從肛門進入尿道。
- 五、女性性行為容易讓細菌從尿道進入膀胱，在事前及事後盡量排空膀胱尿量可減少菌量。

若出現如疼痛、尿頻和尿急感、解尿困難等泌尿道感染的相關症狀，症狀輕微自可先增加水分攝取觀察，若症狀越加嚴重，甚至出現發燒、全身無力、畏寒、腰痛等症狀，應及時就醫進行診斷和治療。嚴重的泌尿道感染有機會進展為敗血症，大家必需謹慎看待。



嘉義基督教醫院泌尿科醫師張恩承說明因泌尿道感染引發腎臟發炎的狀況。（嘉義基督教醫院提供）



嘉義基督教醫院泌尿科醫師張恩承提醒女性要更注重日常的預防措施。（嘉義基督教醫院提供）

高溫

上一則
英國研究這運動降血壓 健身教練
示範