



患者及照护者教育

关于复发性尿路感染 (UTI)

本信息介绍了什么是尿路感染 (UTI) 以及为什么会反复感染。其中说明了尿路感染的风险因素、原因和治疗方法。此外，还解释了如何预防或阻止尿路感染。

关于尿路

尿路负责储存并排出体内的尿液。尿路由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成。

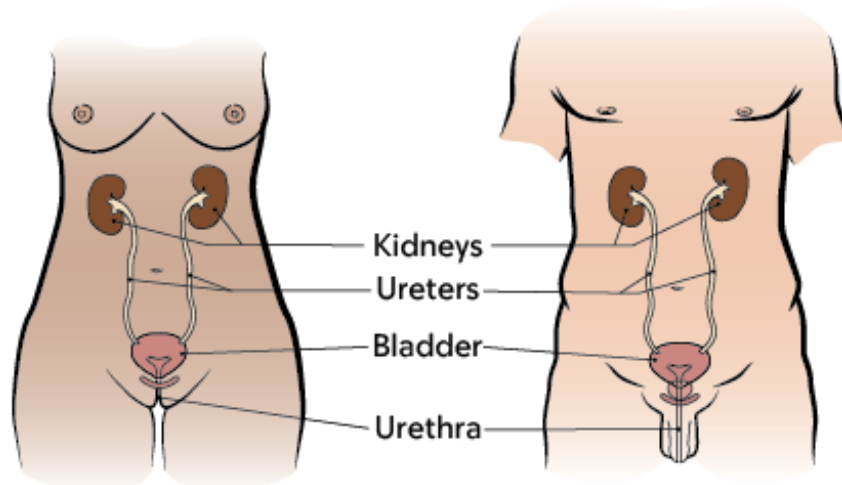


图 1. 女性（左侧）和男性（右侧）泌尿系统

什么是 UTI?

当尿路（通常是膀胱）受到感染时，就会出现 UTI。UTI 在有阴道的患者身上更为常见，但任何人都可能患上 UTI。

什么是复发性 UTI?

复发性 UTI 是指反复受到感染。即 UTI 在 6 个月内出现 2 次以上，或在 12 个月（1 年）内出现 3 次以上。

UTI 的体征和症状

UTI 和复发性 UTI 的体征和症状相同。其中包括：

- **排尿困难：**小便时疼痛或灼痛。
- **尿频：**经常小便，通常一天超过 8 次。
- **尿急：**突然出现强烈尿意。
- **血尿：**尿液有恶臭味或尿液带血。
- **发热** $\geq 100.4\text{ }^{\circ}\text{F}$ ($38\text{ }^{\circ}\text{C}$)。

某些 UTI 不会引发病状，也无需进行治疗。

复发性 UTI 的风险因素

风险因素是指任何会增加患病几率的因素。可能导致复发性 UTI 的风险因素对于有阴茎和有阴道的患者均有影响。其中包括：

- **肾结石或膀胱结石。** 这类结石中可能含有导致感染的有害细菌（病菌）。
- **排尿时没有完全排空膀胱或憋尿。** 憋尿时间过长会在膀胱中滋生有害细菌。憋尿时间请勿超过 3 到 4 个小时。
- **导尿术。** 这是一种使用导尿管从膀胱引流尿液的医疗程序。
- **尿道憩室或连接尿道的脓袋。** 这些小囊包会让尿路鼓出。
- **影响膀胱的神经系统疾病。** 其中包括神经源性膀胱（即膀胱无法正常工作）。这是由大脑或脊柱肿瘤引起的。

有阴道患者患上复发性 UTI 的风险因素

有阴道的患者可能会有更多罹患复发性 UTI 的风险因素。阴道内有着阻止膀胱感染的有益细菌。阴道的正常 pH 值（酸度）介于 3.8 和 8 之间。如果这些细菌受阻，或阴道的 pH 值发生变化，罹患 UTI 的风险就会上升。

以下是有阴道的患者患上复发性 UTI 的更多风险因素：

- **绝经。** 阴道中缺乏雌激素，致使有害细菌更容易滋生。雌激素是一种有助于保持健康的阴道 pH 值和微生物群的激素。微生物群是指生活在人体某个部位的所有微生物和病毒。

- **性交（性生活）。** 性交时，阴道中的细菌会被挤入尿道。
- **使用杀精剂。** 杀精剂是一种避孕药物，可阻止精子进入卵子。会杀死阴道中的有益细菌。
- **冲洗阴道。** 冲洗阴道是指清洗或清洁阴道内部。最常见的方法是用水或其他混合液体。冲洗阴道会减少阴道中的有益细菌并改变阴道的 pH 值。为了降低罹患 UTI 的风险，请尽量避免冲洗阴道。

直肠卫生状况不佳。大便后擦拭不够干净会导致直肠中的细菌进入尿道。如果您出现腹泻（稀便或水样便）或大便失禁，也可能出现这种情况。大便失禁是指在如厕之前无法憋住大便。

如何诊断 UTI

如果您出现症状，诊断 UTI 的最佳方法是采集尿液培养样本。这样可以显示您是否受到感染以及感染的原因。这项检查有助于医疗团队决定最适合您的治疗方案。

如果您在紧急护理中心或初级保健中心接受治疗，请要求进行尿液培养。不得采取快速检测（浸渍），除非您的浸渍结果呈阴性。

如何治疗复发性 UTI

治疗任何改变膀胱工作方式的疾病都很重要。医疗保健提供者可以为您进行体检并评估您的健康史。

在某些情况下，您可能需要进行影像检查，例如：

- **CT 扫描。**
- **肾脏超声检查。** 该检查使用声波拍摄肾脏、输尿管和膀胱的照片。
- **膀胱镜检查。** 在这项检查中，医疗保健提供者会使用膀胱镜（小而灵活的摄像头）检查您的膀胱内部。

医疗保健提供者将检查导致复发性 UTI 的可能风险因素。

他们会根据这些信息制定治疗方案。可能包括手术或药物，以帮助减少感染的频率。但对于大多数人来说，手术并不能解决导致 UTI 的病因。

如果您在 6 个月内出现过 2 次 UTI，即使已按照治疗计划进行了治疗，也请致电 MSK 医疗保健提供者。我们或许可以为您开药，尤其是在性生活立即导致 UTI 的情况下。

如何降低复发性 UTI 的风险

以下是一些可以降低复发性 UTI 风险的有效方法。

饮用蔓越莓汁或补充剂

饮用蔓越莓汁或蔓越莓补充剂（如粉末或药片）有助于降低 UTI 的风险。

使用阴道雌激素替代品

这种疗法会在阴道中添加雌激素，使有害细菌更难滋生。这种雌激素替代品通常用于治疗围绝经期和绝经后人群。绝经发生在月经最后一次来潮后的 12 个月。围绝经期是绝经前的一段时间，可持续 7 到 14 年。在围绝经期，雌激素水平会发生变化并逐渐降低。

阴道雌激素疗法需要开具处方。阴道雌激素疗法一般是安全的，但并不建议每个人都使用。请咨询您的医疗保健提供者，以确定这种疗法是否适合您。

服用乌洛托品

乌洛托品是一种处方药，有助于抵抗膀胱中的有害细菌。您需要医疗保健提供者开具处方才能服用乌洛托品。与维生素 C 一起服用。有助于改变尿液的 pH 值，帮助药物更好发挥作用。

降低复发性 UTI 风险的其他方法

以下是一些预防或降低复发性 UTI 风险的其他可行方法。

服用益生菌

益生菌有助于您保持更多的有益细菌，从而抵御膀胱感染。但我们不建议每个人都服用益生菌。请咨询您的医疗保健提供者，以确定您是否适合服用益生菌。

服用 D-甘露糖、Ellura 或 TheraCRAN

这些都是天然的非处方补充剂。它们能防止细菌粘附在尿道并进入膀胱。非处方药意味着无需医生开具处方即可购得。您可以在当地的健康食品店、药房或 [Ellura](#) 或 Amazon 等网站在线购买。

每天饮用足够的水，每 2 小时排尿一次

我们建议每天饮用 8 到 10 杯（约 2 到 2 ½ 升）水。如果难以达到该目标，则请至少饮用 6½ 杯（1.5 升）。尿液应呈透明或淡黄色。练习全天定时排尿。憋尿时间请勿超过 3 到 4 个小时。

摄入高纤维饮食

每天至少摄入含 25 克纤维的高纤维饮食。水果、蔬菜和全谷物都是纤维的良好来源。避免或限制食用高度加工食品、添加糖、红肉和含酒精饮料。如需了解更多信息，请咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您觉得自己出现尿路感染 (UTI) 的以下症状，请立即致电联系您的医疗保健提供者。其中包括：

- 排尿时有烧灼感。
- 尿液气味很难闻。
- 尿液浑浊。
- 发热 $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ (38°C)。
- 小便时尿液带血。
- 难以排空膀胱。
- 膀胱过度活动症的其他症状。
- 身体颤抖。
- 寒战。
- 意识模糊（如果您的年龄为 80 岁或以上）。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

About Recurrent Urinary Tract Infections (UTIs) - Last updated on May 13, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利