



香港安醫院一荃灣泌尿外科顧問醫生 王明皓

生活貼士



減患膀胱炎

- 1 每日要飲用足夠的水，不要長時間憋尿
- 2 不要長時間穿太緊或不透氣的褲子
- 3 女士在經期應勤換衛生棉，避免滋生細菌
- 4 女士如廁後，應採用由前向後的清潔方向
- 5 性行為前洗手及清洗下體，並嘗試在性交後立即排尿，有需要時可使用潤滑劑以減少摩擦及瘀傷
- 6 容易膀胱炎復發的女士，可按醫生指示下，在每次性行為前服食抗生素
- 7 本身患有泌尿科或腎科相關疾病的男士，宜及早接受適切治療，從而減低患膀胱炎的風險

憋尿性事頻

細菌入腎傷害深 改善陋習減復發

易中膀胱炎

膀胱炎是困擾女性的常見疾病，當膀胱受細菌感染便會引起一連串令人煩擾又痛苦的泌尿症狀，若未能及時醫治，細菌或會上到腎臟，造成永久性傷害。有泌尿外科醫生提醒，憋尿、性事頻密都有機會造成膀胱炎，然而成年人的膀胱炎並非女性專利，男士也有機會患上，若有懷疑切勿諱疾忌醫。

膀胱位於下腹部，緊接尿道，以構成整個泌尿系統的下泌尿道部分，之上則接通屬上尿道部分的輸尿管和左右兩邊腎臟。當腎臟分泌尿液，會經輸尿管送到膀胱儲存，當膀胱注滿後，尿液就會經尿道排出體外。香港安醫院一荃灣泌尿外科顧問醫生王明皓指出，本地急性膀胱炎個案普遍是由細菌引起的泌尿道感染，屬於細菌性膀胱炎。引起炎症的細菌大部分來自糞便中的大腸桿菌，經尿道向上走到膀胱並在裏面繁殖增生，繼而發炎。

王明皓強調，當患上膀胱炎，引起炎症的細菌會令膀胱易腫脹及變得敏感，於是就算少量尿液也足以刺激到膀胱壁，令患者常感尿急及出現尿頻，惟每次排出的尿量卻很少。此外，細菌又會令膀胱內尿液的酸性增強及化學成分比例失衡，導致排尿時感灼痛，及尿液變深、渾濁、有異常臭味，而部分患者會因膀胱黏膜的微絲血管受細菌感染而遭破壞，以致排出血尿。膀胱炎患者一般較少發燒，惟當出現以上典型症狀兼伴有達攝氏38度的高燒，並有下背痛或腰兩側痛，則小心可能腎臟已受細菌感染。

臨床上，女性患膀胱炎的個案比男性多，王明皓醫生解釋主要是男女生理結構不同所致。男性尿道長度約有15公分，女性尿道則較短，只有約4公分，再者女性的尿道口和陰道口與肛門接近，當衛生稍有疏忽，便容易令細菌經尿道走入膀胱。亦有可能是因工作關係或不良生活習慣，如長期飲水不足、憋尿過久，或因新婚蜜月性事突然太頻密，細菌容易在進行性行為時進入尿道及膀胱而造成。另患糖尿病，或個別情況例如泌尿系統異常的女士，也會特別容易患上膀胱炎。至於懷孕、更年期時，荷爾蒙的改變可令女性尿道的黏膜變薄而削弱尿道天然抗菌力，亦增加患膀胱炎風險。

男性前列腺增生尿道窄 炎症高危族

至於膀胱炎的男性患者，臨床上多源於本身患了腎結石、多囊性腎病、良性前列腺增生或尿道狹窄問題而影響尿流暢順，以致令膀胱受細菌感染而形成炎症。不過，一些受HIV（愛滋病毒）感染，或癌症化療或電療而影響免疫系統的人士，又或需要長期使用導尿管的帶病長者，則無論男性或女性，均是膀胱炎的高危族。

膀胱炎患者須接受處方抗生素治療，通常兩三日已見改善，惟仍要遵照醫生指示完成整個療程以徹底清除致病的細菌。治療期間同時要多喝開水，保持排尿暢順。如果抗生素不見效，必須告知醫生以找出真正病因。膀胱炎若得不到及時醫治，細菌可乘機上行感染腎臟，併發急性腎盂腎炎（APN），令腎臟遭受永久性損害，造成嚴重的後遺症。

王明皓提醒，膀胱炎與生活習慣有莫大關係，若痊癒後沒有改善飲水少及常長時間忍尿的壞習慣，仍有復發風險。然而，如果藥物及改善習慣後膀胱炎依舊持續復發，醫生可能會建議進行詳細檢查和掃描，以了解是否泌尿系統有異常導致。



新婚生活總是甜蜜



醫訊

玩App練腦力 延緩腦退化

隨着老年人口增加，腦退化症有上升趨勢，雖然暫時並未有根治手段，但透過保持大腦的健康及訓練，可減低患上機會及減慢衰退。

智活研發有限公司透過研發全港首個針對本地認知能力訓練的應用程式——「智活無限 Brainastic」，榮獲由香港賽馬會慈善

信託基金舉辦的「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」之「齡活商業大獎」。集結科研、訓練、遊戲和數據監察於一身的「智活無限 Brainastic」，以遊戲形式訓練大腦延緩長者腦退化，附有逾20款遊戲訓練，分布六大認知能力訓練範疇，包含記憶力、專注力、執行力、靈活性、視覺

空間和語言能力，使長者可以富有挑戰性及新鮮感的方式進行訓練。每一款遊戲訓練都有30個等級，適合不同認知能力程度的長者，甚至小朋友及成年人等不同年齡層的使用者。

除「智活無限 Brainastic」應用程式外，玩家亦可連接「智活綜合平台 mvPortal」，隨時在連接平台查看相關的訓練數據，更簡單清晰地了解自己的表現，提升大眾對腦部健康的認知。



長者正透過「智活無限」訓練腦部能力。（攝於疫情前）