

■女士小便後有痛感要留神。



泌尿外科專科 張皓琬醫生

尿道炎是一種令女士很困擾的問題，其主要成因與性行為和生活習慣有關，患者只要按指示服用抗生素、食紅霉素或者注意個人衛生就可以根治。泌尿外科專科醫生張皓琬提醒，尿道炎背後有機會隱藏着其他問題，甚至有機會變成復發性尿道炎，呼籲受困擾的女士及早找出病因，以擺脫尿道炎的困擾。

■飲水讓身體更健康。



女士必讀！尿道炎隱藏問題

尿道炎可預防

- 女生如廁後應由前往後擦，避免先擦到肛門附近，把肛門的腸道細菌擦往尿道附近，造成感染。
- 不要憋尿。
- 抗生素須按指示吃完整個療程，貿然停藥會產生抗藥性。
- 保持個人衛生。
- 多喝清水。
- 提高警覺，及早發現和醫治。

小知識

■小便細菌培養可診斷尿道炎。

尿道炎的病徵包括尿急、尿頻、小便時刺痛、尿液混濁，嚴重時甚至排尿時有鮮血或帶有血絲。大部分患者會有廁完又想廁的感覺；而下小腹的膀胱位置，無論是小便時或小便後都有痛感。而且由於生理結構關係，女性比男性更容易出現「尿道炎」。這是由於女士的尿道只有三至四公分長，

通常尿道炎細菌會侵入膀胱，引致下腹痛及小便帶血，所以女士所患的尿道炎，通常可以演變為膀胱炎。這一類的膀胱炎多數是從大腸桿菌、腸鏈球菌、腸桿菌、肺炎克雷伯桿菌所引起，治療方法是以抗生素為第一線治療；而非淋病尿道炎（Nongonococcal Urethritis）通常是由性病引起，如沙眼衣原體、肺炎支原體、微小脈原體。治療方法是用特定的

抗生素，以及安全的性行為。

簡單的尿道炎，在小便種菌報告界定是哪一隻細菌後，就可以服用適當的抗生素，一般5至7日就可以完全復元。如果在服完抗生素療程後仍有尿道炎的病徵，很可能你是患上其他問題，有可能是由於尿道結石，輸尿管阻塞（Distal Ureteric Stone Obstruction）。患者通常都有尿急尿頻下腹痛的感覺，小便種菌報告亦可能指有細菌，病徵最主要原因是輸尿管因為結石阻塞，造成近似尿道炎的病徵。

除了以上原因外，病人可能患有以下的盆腔問題例如闌尾炎、大腸發炎、子宮或卵巢發炎、或陰道炎，應立即向醫生求診。而持續的尿道炎甚至有機會變成復發性尿道炎。

患復發性尿道炎 不同年紀各有原因

復發性尿道炎是指半年內復發兩次或一年內復發三次或以上。然而不同年紀的女士，復發性尿道炎的原因各有不同。

年輕女士（30歲以下），患者多數不愛飲水，尿液濃郁會容易引致細菌感染，如果性生活頻密，這樣亦都會容易感染膀胱炎或者非淋病尿道炎。40至55歲的女士，有機會因生育後出現尿失禁問題，長期使用護墊有機會令到

細菌滋生引致復發性尿道炎；50歲進入更年期後，因女性荷爾蒙下降，陰道表面細胞萎縮，引致乳酸菌在陰道的數量大大下降，減低了保護能力，這樣亦都會容易引致尿道或者陰道炎。

另外，60歲以上的長者有機會膀胱功能衰退，以致小便長期不能排清，造成復發性尿道炎。患者一日去十幾次廁所，每次只可尿少少，有可能需要用力尿。膀胱長期有小便會造成慢性尿瀦留（Chronic Retention），患者可能沒有察覺，長此下去會造成腎臟衰竭及嚴重細菌感染或敗血病，如果家人見到以上情況應該盡快帶她去求診。

張皓琬提醒，尿道炎的病徵未必一定是普通的尿道炎，如果病徵一發再發應盡快求醫。醫生會以小便細菌培養（Urine Culture）診斷尿道炎，尋找背後的致病原因，並對症下藥。



醫訊

厭食症危險不可輕視

吃東西是人生快樂事，然而當患上厭食症，人生便有很大的轉變。香港安醫院一荃灣精神科顧問醫生何雅莉指出，厭食症的高危年齡介乎10至35歲之間，臨床上，女性患者較多。患者對肥胖的極端恐懼加上對纖瘦體形的極致追求，導致患者會不惜一切去過度限制攝取熱量。

常見極端節食如每天只吃少量白焯蔬菜；經常餐後嘔吐，一旦發現磅數沒有預期般減少，就會索性禁食數天，或扣喉嘔吐、服藥（如抑壓食慾的藥物、瀉藥、利尿劑等）等方法來減重，於是造成營養不

良，體重過輕（BMI低於17.5），並引發一連串生理症狀，包括便秘、貧血、影響肌肉及骨骼的強度、荷爾蒙失調引致沒有月經和難以成孕，而男性亦會影響性功能。與此同時，心理上亦出現情緒低落、焦慮及或有強迫症等症狀。發育期的兒童及青少年如患厭食症，更會導致生長遲緩、情緒不穩及易怒的情況。實在影響了在學和工作表現，亦因為異常的飲食習慣，也會令患者常跟家人爭吵，而且又怕跟朋友外出用膳，人際關係和社交因此而大受影響，因此不可輕視。

厭食症確切成因未明，或跟大腦傳遞信息物質，如「血清素」失衡有關。直系親屬有相關病史、父母過分呵護、患者無法接受身體在青春期的變化，患病的風險也較一般人高。嚴重營養不良的厭食症患者，會因免疫功能降低、電解質失衡、器官衰竭而死亡。治療須先針對患者身體上的嚴重症狀及併發症，再處理患者本身矛盾而複雜的心理狀況。病情輕微者可接受門診治療，若體重過輕及出現嚴重併發症就要入院留醫，待身體漸漸回復正常後，再讓患者學習重拾健康的飲食習慣及箇中的好處，並加上認知行為



治療例如改善自我形象、人際關係，重新肯定自我，而非單由體形或外表操控一切。對於仍跟父母同住的年輕患者，加入家庭治療效用尤其明顯。如有需要，患者可服藥以舒緩抑鬱焦慮等情緒症狀。