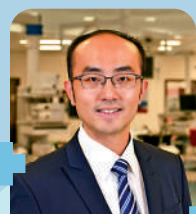


女性反覆尿道炎 慎防併發腎炎

一位產後媽媽在過去一年，尿道炎發作四次，更出現高燒、腰痛等症狀。原來，她因尿道受感染並且「向上遊」至腎臟，導致腎炎。女性尿道炎極為普遍，大部分個案情況輕微，但如果一年內病發四次或以上，最好諮詢醫生，以避免併發「腎積膿」，有可能危及生命。



王明皓
泌尿科顧問醫生
香港安醫院

女性比較男性容易患上尿道炎。男性的尿道一般有10厘米至15厘米，女性的尿道較短，約4厘米。腸道的細菌，尤其是大腸桿菌，容易入侵女性的尿道。她們於性行為和懷孕時，細菌更易乘虛而入。

養成良好衛生習慣

任何年齡的女性，都有機會出現尿道炎，不過，當中亦有高危一族。例如更年期婦女，隨著雌激素荷爾蒙水平下降，導致陰道的天然屏障變得薄弱，從而增加她們患上尿道炎的風險。

腎結石有時也會引起尿道炎，因為結石從腎臟進入輸尿管，可造成刺激和炎症。糖尿病患者也是尿道炎高危一族，因為高血糖會削弱人體的免疫系統，另外，高血糖水平亦為細菌在尿道中提供有利的生長環境，從而增加感染風險，因此，病人要做好糖尿病管理。

儘管並非高危一族，一般女性也不應掉以輕心。因為，日常的衛生習慣也有影響，例如女士如廁後進行清潔，將廁紙從後面抹到前面，肛門的細菌就很容易走進尿道。此外，亦有些女性因為工作繁忙，經常忍尿、飲水少，或者性行為後沒有排清小便，細菌亦很容易入侵尿道。

一位剛為人母的年輕母親，一年內出現四次以上尿道炎，更有發燒、腰痛等症狀。由於情況不尋常，病人於是求醫。經檢查後，排除了病人泌尿系統結構問題，也沒有腎石。不過，可能她忙於照顧BB，沒有吸收足夠水分，平時又喜歡吃辣，也經常忍尿，加劇了尿道

炎的問題。細菌更遊走到腎臟，導致腎炎，病人需要注射抗生素消炎。

感染腎臟可大可小

尿道炎症狀包括尿急、尿頻、排尿時疼痛或灼痛、尿道口周圍發癢或受到刺激，甚至尿液帶血等，也有病人會發高燒、腰痛、食慾不振。如果引發腎炎，屬於較為嚴重的併發症。若處理不當，有可能出現腎囊腫，即腎出現膿瘡，有膿液積聚，如延遲醫治，病人可能有生命危險，需要手術放膿處理。

一般情況下，治療尿道炎以藥物為主。用藥需要視乎病人的感染來源，醫生可為病人驗尿，了解病人是細菌感染還是真菌感染，然後對症下藥。大部分個案需要服用一至兩星期藥物，多數病人可以痊癒。

不過，部分病人如果尿道炎反覆發作，便需要考慮服用低劑量的抗生素，以預防尿道炎。根據過往的醫學研究指出，此法可以減低尿道炎發病率達九成以上。然而，多數情況的尿道炎屬輕微，有些個案可以自行痊癒。不過，如一年反覆發作三次或以上，建議及早求醫。



▶ 女性經常忍尿會增加患尿道炎風險。

▶ 一般來說，女性較男性容易患上尿道炎。

3 個迷思

Q：使用女性潔膚液可減少尿道炎發生？

A：除非有特別需要，可使用女性潔膚液，否則，一般情況下沒有必要每日使用。因過分「清潔」，有可能影響尿道和陰道的細菌生態環境，可能適得其反。

Q：飲紅莓汁可減少尿道炎發生？

A：醫學上未有足夠的證據支持，但有不少人飲用後覺得尿道炎情況好轉。飲用紅莓汁亦無不可，不過要注意糖分，尤其糖尿病人士應避免飲用過量而影響血糖控制。

Q：穿緊身褲容易患上尿道炎？

A：未有醫學證據顯示，尿道炎與穿着緊身褲有關。不過如天氣太熱，細菌容易於下體滋生，引起尿道炎。因此，勤換貼身衣物是最好預防尿道炎的方法。



▶ 平日攝取足夠水分，有助預防尿道炎。

預防尿道感染

壞習慣	好習慣
每日飲水太少	建議成年人每日飲8杯水
食用含菌的魚生或沙律等食物	避免進食生的食物，例如魚生、沙律等
忍尿	每隔3小時去一次小解，以免含菌的尿液長時間於膀胱停留
性行為後未有做好清潔	性行為後應排尿



淮山烤餅

材料：

淮山蓉（由脫水淮山製成）、雞蛋、低筋麵粉、發粉、砂糖、軟牛油、鮮奶各適量。



▲ 脫水淮山（左）與淮山蓉。

淮山處理步驟：

- ① 用白酒浸泡脫水淮山14至16小時，然後用水煲煮，以達到去澀的效果。
- ② 煲煮淮山半小時後，加入少量清水，混合好再煲一下，最終形成不黏手的淮山蓉。

烤餅做法：

- ① 將低筋麵粉、糖、牛油、少量發粉混合，倒入鮮奶及雞蛋，放置攪拌機混合。過程中，加入淮山蓉進行混合，製成麵糰。
- ② 麵糰取出，加入少許麵粉搓揉，直至麵糰不黏手及按一下有輕微回彈的效果。
- ③ 將麵糰推平，取出印模器材，壓在麵糰上，形成麵餅，放置烤盤上。
- ④ 放有麵餅的烤盤放進發酵箱發酵30分鐘，或用布蓋着放置1小時進行發酵。
- ⑤ 將發酵過的麵糰放進焗爐，以180度進行烤焗，15分鐘即可取出，放涼就可食用。



▲ 淮山烤餅具食療功效。

淮山烤餅健康美味

香港生活節奏快，不少打工仔忽略了養生，卻不忘「三點三」的下午茶，這時候，可以嘗一嘗由中藥製成的烤餅，既美味又養生。《大公報》邀請香港專業烘焙職業訓練中心黃文煒博士、國際中藥及食品發展聯會主席蕭漢松為讀者講解如何製作有食療功效的「淮山烤餅」。

根據中國藥典記載，蕭漢松指淮山性味甘平，歸脾肺腎經，具有健脾養胃，生津潤肺及補腎的功效；而淮山本身就帶有強化脾胃的功能，有助吸收營養，適合脾胃比較虛



明醫手記

嚴麗明

時光流轉，轉眼就到初夏五月，在超市看到一盒盒晶瑩色紫的桑葚，想起歐陽修的詩句：「黃栗留鳴桑葚美，紫櫻桃熟麥風涼。」和陸游的詩句：「鬱鬱林間桑葚紫，茫茫水面稻草青。」描述的正是桑葚成熟時明媚的初夏風光。

5月至6月是桑葚成熟

桑葚：滋陰養血 生津潤腸

的季節，它是桑科植物桑樹的成熟果穗。早在新石器時期，由於桑樹的普遍種植，美味的桑葚也成了遠古先民果腹療疾的選擇，一直食用至今。今天的桑葚，除了作為常用中藥用於臨床，選用之泡酒，或做成果汁、果醬、果乾、汽水等食用，廣為人們喜愛，享有「民間聖果」之美譽。

桑葚，性味甘微酸寒，入心肝腎經，具有滋陰養血、生津、潤腸、烏髮之功效。主治肝腎不足和血虛精虧所致的頭暈目眩、腰痠耳鳴、鬚髮早白、心悸燥熱、失眠健忘、消渴、腸燥便秘、關節不利、精少等病症。其藥用功效在古醫藥典籍中多有記載，如李時珍《本草綱目》曰：「桑葚……止消渴，利五臟關節，通血氣，久服不飢，安魂鎮神，令人聰明……搗汁飲，解中酒毒」，是益陰補血之佳品。

據現代藥理實驗室研究，桑葚富含多種有益人體的活性物質，包括類黃酮、多糖、多酚類、生物鹼、有機酸、17種氨基

酸，以及重要維他命和微量元素等。其花青素、鐵等含量在所有蔬果中都居前列，具有提高人體免疫、抗氧化、抗發炎、降膽固醇、降血脂、抗人體動脈及骨關節硬化、改善脂肪肝、防癌抗突變、健腦益智、烏髮美白等作用。

成熟桑葚有白色和紫黑色兩種，藥用多採用後者，效更佳。桑葚雖是益血祛病之佳品，但如果日常選擇長期食用，欲達養生康體之效，一定要了解自己的體質狀態和桑葚的性味歸經，控制好自己的進食量，約10克至20克。桑葚屬養陰之物，故陽虛怕冷、脾胃虛寒易腹瀉、濕盛、熱邪實者不宜，否則易未得其益反先受其弊。

桑葚還含有一些溶血性過敏物質和鞣酸，幼兒少年要少吃，出現過敏者要禁食。孕婦、女性經期間慎服。古書雖記載其治消渴，現代藥理研究也證實其某些活性成分確可降血糖，但因糖分較高，糖尿病患者須慎服，或在醫生指導下使用。

作者為註冊中醫

▶ 藥材桑葚。



▶ 桑樹果實桑葚。

胰島素敏感性，特別適宜糖尿病患者和長期腹瀉者，但謹記適可而止，不可一次食用過量。淮山屬根莖類食物，澱粉量較高，若食用過多，血糖不降反升。另外，若對淮山過敏，在食用後容易出現發癢、起紅疹、噁心等不適症狀，建議淮山過敏者要慎食淮山。

此外，淮山的黏液中含有植物鹼，其中皂角素會使皮膚過敏、發癢甚至刺痛，故處理淮山時應佩戴手套。若不慎接觸黏液後出現皮膚不適，可先清洗雙手，確保洗掉黏液，然後把手浸泡在白醋水中，即可緩解癢。

大公報記者 李嘉琪(文) 張凱文(圖)



掃一掃 有片睇