

hytyhy / April 03, 2012 01:52PM

[兩性名醫師 林義龍醫師\[轉貼\]性行為前要多喝水](#)

兩性名醫師 林義龍醫師 [轉貼]性行為前要多喝水

台灣女性每三人就有一人曾受泌尿道感染之苦，台灣婦女健康學會今天公布調查指出，八成女性至少有三項不良生活習慣，其中以性行為前喝水不足、水分攝取不夠、憋尿等最常見，都會提高泌尿道的感染風險。

台灣婦女健康學會副理事長鄭丞傑說，女性預防泌尿道感染有十二字訣，「多喝水、勿憋尿、勤保健、重衛生」。建議女性每天至少要喝2000cc的水分，一天約排尿六到八次。同時性行為前多喝水，大約一杯200到300cc的水，以便之後排尿，事後將膀胱排空，可避免尿液成為細菌培養皿，都可以降低泌尿道感染機率。

3成女性泌尿道感染 復發超過五次

台灣婦女健康學會等單位，最近對1000名、20到65歲女性以電訪進行「台灣女性泌尿道感染認知與行為」調查，發現每三人就有一人曾有泌尿道感染，更有三成以上，復發超過五次。若從職業別來看，中高階主管比家庭主婦、一般員工等族群感染率更高。調查也發現，八成台灣女性至少有三項不良生活習慣，最常見的是性行為前喝水不足、少喝水、憋尿等。還有穿緊身褲、上廁所由後往前擦拭等也是常見錯誤。

台北醫學大學婦產科教授、鄭丞傑表示，女性先天構造尿道較短，僅有4公分，如果憋尿，尿道口的細菌很容易感染到膀胱。加上家庭、婚姻、工作身兼多職，也容易導致免疫力下降，細菌易趁虛而入。

泌尿道感染的早期症狀包括小便灼熱或刺痛感、排尿過後仍有殘尿感、尿尿發出惡臭味、甚至血尿等。

調查也顯示，20多歲的年輕女性對於泌尿道感染的原因，認知較為不足。

---