



健康教育中心

保健園地

**Q** 我們家二姑說她昨天開始小便會痛，我猜她八成是泌尿道感染，這半年來已經第三次了……她說更年期之後變得很容易感染，非常困擾！我想請問一下，是不是可以吃蔓越莓來預防泌尿道感染？或吃益生菌？該吃哪種比較有效呢？

**A** 女性的尿道較短，因此比男性更容易發生泌尿道感染，尤其更年期後賀爾蒙的變化，的確使許多停經女性朋友常面臨泌尿道感染的困擾。而蔓越莓和益生菌在預防泌尿道感染方面都有一定的幫助，但效果因人而異。蔓越莓中的原花青素（PACs）能抑制細菌附著在膀胱壁上，可能有助於降低感染風險，但需要攝取足夠的濃度才有效，建議選擇標示含高濃度 PACs 的蔓越莓萃取物，而非單純的蔓越莓果汁，因果汁含糖量高，反而不利於健康。而部分益生菌有助於維持泌尿道菌叢的平衡，可能對於減少感染有幫助，建議諮詢醫師後使用。除了保健食品外，維持良好的生活習慣更為重要，例如：多喝水、避免憋尿、排尿後由前往後擦拭等，若醫師開立抗生素治療，務必依醫囑完成療程，降低抗藥性和復發風險。

**Q** 我最近時常背痛，平常生活和工作也沒做什麼特別的事，所以我認為應該不是後背肌肉拉傷那類的問題。老實說也不是真的很痛，但我就是有點擔心這會不會是肺癌或肝癌之類的徵兆？如果想進一步抽血檢查，是不是應該掛腫瘤科門診？

**A** 造成背痛的原因很多，從肌肉拉傷、脊椎壓迫到內臟相關疾病都有可能。不過，單純的背痛通常不是癌症的主要或唯一症狀，若沒有伴隨其他症狀（如：體重減輕、持續咳嗽、黃疸、食慾不振等），您罹患肺癌或肝癌的可能性應該不高。抽血檢驗對於癌症篩檢的準確率較低，臨床上通常不會以血液檢查來診斷早期肺癌或肝癌，這些疾病更常透過影像學檢查（如：低劑量電腦斷層篩檢肺癌、腹部超音波篩檢肝癌）來發現。若您本身有相關的高風險因子，例如：長期吸菸、肝炎病史、家族癌症病史，建議可先由家庭醫學部看診評估，再進一步與醫師討論是否需要做相關影像學的檢查。