



泌尿系统感染反复怎么办

◎内江市中医医院 康小龙

泌尿系统感染，即尿路感染，是一种由细菌、病毒、真菌或寄生虫等微生物在尿路中生长繁殖而引起的炎症性疾病。当这一感染反复发作时，会给患者的生活带来极大的困扰和痛苦。本文将介绍泌尿系统感染反复发作的原因、应对策略以及预防措施，为受此困扰的患者提供指导和建议。

泌尿系统感染易反复发作

泌尿系统感染反复发作是一个复杂且令人困扰的问题，可能的原因多种多样，主要包括以下几个方面：

不良生活习惯 饮水过少、长期憋尿等不良习惯会增加尿路感染的风险。饮水少会使尿液中有害物质浓度升高，憋尿则使细菌在膀胱内停留时间过长，为细菌繁殖提供了有利条件。此外，不注意个人卫生也是导致泌尿系统感染的重要因素。特别是女性，由于尿道短且直，距离肛门较近，若不注意局部卫生，容易滋生细菌并感染尿道。男性如果存在包皮过长或包茎等问题，也容易藏污纳垢，增加感染风险。

机体免疫力低下 当人体免疫力降低时，细菌等病原体更容易入侵泌尿系统，导致感染反复发作。常见于老年人、儿童、长期患病者或长期使用免疫抑制剂的人群。营养不良、缺乏运动、作息不规律等因素也可能导致免疫力下降，增加感染风险。糖尿病患者由于血糖水平高，尿液中含糖量也高，有利于细菌生长；而艾滋病患者免疫系统受损，无法有效抵抗细菌入侵。

治疗不彻底 尿路感染的治疗需要足疗程、足剂量的抗生素，如

果治疗不彻底，细菌可能未被完全清除，导致感染反复发作。此外，抗生素的滥用或不当使用也可能导致细菌产生耐药性，使治疗更加困难。

泌尿系统结构异常 尿路结石、前列腺增生、输尿管畸形等泌尿系统结构异常，会影响尿液的正常排出，导致尿液潴留，为细菌滋生提供了温床。这些结构异常还可能损伤尿道黏膜，增加感染的机会。

医源性因素 长期留置导尿管、膀胱镜检查等医疗操作可能会损伤尿道黏膜，将细菌带入泌尿系统，导致感染。这些医疗操作还可能破坏泌尿系统的自然防御机制，使细菌更容易入侵。

须严格遵医嘱接受规范治疗

面对泌尿系统感染的反复发作，患者应积极采取以下应对策略：

遵医嘱综合治疗 一旦确诊为泌尿系统感染，患者应遵医嘱进行综合治疗。治疗方案可能包括抗菌治疗、免疫调节、中药治疗、手术治疗以及膀胱灌注等。抗菌治疗是核心，需根据尿培养及药敏试验结果，选用敏感抗生素，如呋喃妥因肠溶片、左氧氟沙星片等，并确保足疗程、足剂量使用，以

彻底清除病菌。中药在泌尿系统感染的治疗中具有一定的辅助作用。如三金片、热淋清颗粒等，具有清热解毒、利湿通淋等功效，可改善尿频、尿急等症。但需注意，中药辅助治疗需在中医医师的指导下进行，切勿自行用药。若存在泌尿系统结石、畸形等结构异常导致反复感染，如膀胱结石可行膀胱镜碎石取石术；输尿管狭窄可进行输尿管扩张术等。通过手术去除病因，可有效预防感染的复发。对于慢性膀胱炎反复发作，可采用膀胱灌注药物治疗，如卡介苗膀胱灌注，以增强膀胱局部抵抗力，减少感染复发。

增强免疫力 对于免疫力低下者，可遵医嘱使用维生素C泡腾片、胸腺肽肠溶片等药物，增强机体免疫功能，降低感染复发风险。同时，患者应保持良好的作息规律，合理膳食，适当锻炼，以提高身体素质和免疫力。

改善生活习惯不可忽视

为了预防泌尿系统感染的反复发作，患者应采取以下措施：保持良好的个人卫生习惯，如勤换内衣、保持外阴部清洁干燥，避免交叉感染；避免过度劳累，保持良好的作息规律；避免摄入辛辣、刺激性的食物，如辣椒、芥末等，以及咖啡、茶等刺激性饮料；保持充足的饮水量，以增加排尿次数和尿量；对于患有糖尿病、艾滋病等慢性疾病的患者，应积极治疗基础疾病，改善身体的免疫功能；在进行导尿、膀胱镜检查等医源性操作时，患者应选择正规医院和经验丰富的医生，并严格遵循无菌操作原则；定期复查尿常规、尿培养等检查项目，以及及时了解病情变化和治疗效果。☺