

男性防治尿道炎12个建议

◎四川省安岳县第三人民医院 姚 昱

在男性的健康问题中，尿道炎是较为常见的一种疾病，它不仅会给男性带来身体上的不适，如尿频、尿急、尿痛等症状，还可能对生殖系统的健康产生潜在威胁。其实想要治好男性尿道炎，有12点需要格外注意。下面就为大家详细介绍这些要点，帮助男性朋友们更好地恢复健康。

1. 保持个人卫生，从清洁做起

男性日常应仔细清洁外生殖器部位，每日用干净的温水进行清洗，清除污垢和细菌，减少细菌滋生的机会，清洗时注意避免损伤皮肤黏膜。尤其要注意褶皱处和隐秘部位的清洁，如包皮过长者更应翻开包皮彻底清洗，营造一个健康清洁的生理环境。

2. 选择宽松、透气的内衣裤

患有尿道炎的男性应挑选宽松、透气且棉质的内衣裤，这样的材质能让皮肤自由呼吸，减少局部闷热潮湿的环境，不利于细菌繁殖，要做到每日更换内衣裤，换下的衣物及时清洗并在阳光下充分晾晒，利用紫外线起到杀菌的作用，为尿道健康提供良好的外部条件。

3. 避免刺激性食物

饮食对于男性尿道炎的治疗有着重要影响，要注意避免食用刺激性食物，像辛辣的辣椒、花椒，以及过烫、过冷的食物都应尽量远离，这些食物可能会刺激尿道黏膜，加重炎症反应。多选择清淡、富含维生素和营养的食物，如新鲜的蔬菜、水果等，通过合理的饮食调理来促进身体的恢复。

4. 多饮水，促进体内毒素排出

每天保证足够的饮水量，让身体摄入充足的水分，这样能够增加

尿液的生成。充足的尿液可以不断冲刷尿道，将尿道内的细菌、炎性分泌物等有害物质及时排出体外，降低细菌在尿道内滋生和繁殖的概率，减轻尿道的炎症反应。

5. 注意休息，避免过度劳累

身体过度劳累时，免疫力会下降，使得身体对抗细菌的能力减弱，不利于尿道炎的恢复，在工作和生活中合理安排时间，保证每天有足够的睡眠时间，避免长时间连续工作或进行高强度的体力活动。

6. 按时服药，遵循医嘱

随意增减药量或停药可能会导致细菌没有被彻底清除，使病情反复或加重，因此一定要认真听从医生的嘱咐，按照规定的时间和剂量服药，以确保尿道炎得到有效的治疗。

7. 戒酒戒烟，远离不良习惯

酒精具有刺激性，饮用后会使得尿道黏膜充血、水肿，加重炎症症状，还可能影响药物的疗效，香烟中的有害物质也会对身体的免疫力和恢复能力产生不良影响，不利于尿道炎的康复，为了自身健康，应坚决戒掉烟酒，为尿道炎的治疗和身体的恢复创造良好的条件。

8. 温水坐浴，缓解症状好帮手

温水坐浴对于缓解男性尿道炎

的症状是一个不错的方法，准备一盆温度适宜的温水，将臀部浸泡其中，每次坐浴时间控制在15到20分钟左右。温水的温热作用可以促进局部血液循环，加速炎症的吸收和消散，减轻尿道的疼痛和不适等症状。

9. 避免久坐，适时活动更健康

男性患有尿道炎时，要避免久坐，适时进行活动。长时间久坐会导致私处血液循环不畅每隔一段时间就起身活动一下，可以选择散步、伸展一下身体等，对尿道炎的治疗和身体的康复有益。

10. 注意性生活卫生，预防交叉感染

在尿道炎未治愈期间，应尽量避免性生活，防止细菌在性伴侣之间传播，如果进行性生活，一定要做好双方的清洁工作，使用安全套等防护措施，患病期间性伴侣也应进行相关检查，如有感染需同时治疗，避免反复交叉感染。

11. 定期复查，确保病情彻底恢复

按照医生的建议在规定的时间内进行复查，通过相关的检查项目，如尿常规、尿道分泌物检查等，准确了解尿道炎的恢复情况，即使症状有所缓解，也不能忽视复查。

12. 积极心态，助力康复不忽视

患上尿道炎可能会给男性带来身体上的不适和心理上的压力，但过度的焦虑和紧张会影响身体的内分泌和免疫系统，不利于病情的恢复。保持乐观、积极的心态，以良好的精神状态配合治疗，有助于提高身体的抵抗力，促进尿道炎的康复。😊