

别让“下水道” 堵住你的快乐

◎永泰县白云乡卫生院 苏英

今天咱们聊一个让很多人觉得“难以启齿”的话题——泌尿道感染。它是指各种病原体（主要是细菌）在泌尿系统中生长繁殖而引起的炎症。别一听这名字，就以为是老年人才会得的病。它可是个十足的“机会主义者”，专挑那些不爱喝水、爱憋尿、卫生习惯不佳的人下手。因此，咱们得把泌尿道感染了解得透透的，从源头上将它“封印”住。

女性更易“中招”

首先，咱们得承认一个“残酷”的事实，在泌尿道感染这件事上，女性朋友确实处于天然“劣势”。为什么？因为女性的尿道具有“直、短、宽”三大特点，且紧邻肛门和阴道，细菌极易乘虚而入。据统计，50%~80%的女性一生中至少会经历一次泌尿道感染。

当然，其他群体并非高枕无忧。老年男性因前列腺增生导致排尿不畅，糖尿病患者因代谢紊乱导致免疫力低下，同样是高发人群。只不过，女性“中招”的概率确实要高出许多。

掌握四个防护秘诀

既然了解了“敌人”的弱点，接下来就看看如何见招拆招。

第一，正确清洁私处。说到预防，大家第一反应肯定是“讲卫生”。没错，但这里面有“技术含量”——擦拭方向很关键。很多人习惯“来回擦”或是“从后往前擦”，这可是大忌！正确做法：从前向后，即从尿道向肛门方向擦

拭，这样能最大程度地避免将肛门区域的细菌带到尿道口。此外，切忌过度清洁，不要用各种洗液冲洗阴道，那会破坏身体自带的“防御系统”——菌群平衡，反而给坏细菌可乘之机。清水清洗外阴、勤换内裤，就足够了。

第二，拒绝憋尿。你是不是也有过这样的经历：工作正忙或游戏正酣，有了尿意却想着“再等等”？朋友，你这一憋，就等于给细菌开办“繁殖派对”提供了机会。尿液本是身体的“清洁工”，能不断冲刷尿道中的细菌。你憋着尿不排，细菌便在温暖潮湿的膀胱里安家落户、开枝散叶。因此，有尿意就赶紧去解决。

第三，充足饮水。夏季或运动后，身体水分流失快，若不及时补水，尿液便会浓缩，导致尿中的代谢废物浓度增加，让膀胱变成细菌的“培养皿”。所以，日常一定要保证充足饮水。虽是老生常谈，却最为有效。建议每天饮水1500~2000毫升，让尿液保持清澈，促进排尿。另外，咖啡、浓

茶、酒精对尿道有一定刺激性，若已有不适症状，建议先暂停饮用，给泌尿系统一个“休养生息”的机会。

第四，特殊时刻特殊关照。有些情况是泌尿道感染的“高发期”，需要格外留心。比如性生活，医学上有个词叫“蜜月膀胱炎”，就是因性生活频繁、卫生不当所致。建议房事前各排一次尿，以起到冲刷作用，事后再做好清洁。又如怀孕期间，增大的子宫会压迫输尿管，导致尿液排出不畅，这提示孕妇更应多饮水、定期产检。再如糖尿病患者，因免疫力较低，属于易感人群，控制好血糖就是最好的预防措施。老年男性若伴有前列腺增生，易出现排尿不畅，免疫力下降时细菌便会乘机繁殖，表现为尿频、尿急、尿痛等症状，故应及时就医治疗前列腺增生，从根本上消除隐患。

万一“中招”千万别硬扛

倘若真的出现了尿频、尿急、尿痛，甚至洗肉水样血尿，伴有高烧、腰痛等症状，千万别觉得“忍一忍就过去了”。尤其是孕妇和糖尿病患者，若不及时控制感染，可能引发更严重的并发症。

这时候，请尽快前往医院，做尿常规、尿培养等检查。医生会根据检查结果开具相应的抗生素。务必遵医嘱按时按量服药，即使症状消失，也要吃完整个疗程，否则极易复发，甚至转为慢性感染，那就更麻烦了。临床一般认为症状消失，尿菌阴性，疗程结束后2周、6周复查尿菌仍阴性为治愈。反复出现尿路感染的患者，则要及时就医咨询，寻找病因，及时规避不良诱发因素。😊