出汗多、喝水少
尿道炎症全面爆发
健康管家为您支招

夏季高温出汗多，这是常识。出汗多、喝水少，可能促使尿道炎，这恐怕未必是人人尽知的常识了。近日来，我们从杭州各大医院了解到，女性尿道炎患者日渐增多，这和气候、气温、现代女性的生活习惯密切相关。

到底什么是尿道炎？尿道炎是否仅炎症而已？以工作太忙为理由的躲厕政策对身体会造成怎么样的危害？本着为女性读者分忧的目的，我们带着一串问题采访了天目山医院妇科副主任刘天凤医生。

并非已婚女性才会得尿道炎

记者（以下简称记）：我最近遇到一位大学生，经检查发现患了尿道炎，她问我为什么说只有已婚女性才会得尿道炎，所以她觉得不自在。我们内科医生说，她觉得很尴尬。因为自己一直住学校宿舍里，从未不洁交往，难道真的只有已婚女性才会得尿道炎？

刘天凤（以下简称刘）：不然，这个观点是很片面的。一方面，只不是有了性生活才会导致尿道炎。

尿道炎是一种常见的泌尿系感染。尿道炎的类型比较复杂，范围较广，大致上可分为：1、非性行为所引起的尿道炎：如因饮酒刺激、外生性刺激或刺激引起，代谢产物、过敏等；2、由性行为或类似性行为所引起的尿道炎。比如由淋病性尿道炎，是由淋病双球菌的感染所引起的尿道炎，生活在原处，或原体等。

夏季女性尿道炎患者比较多

记：那为什么夏季女性尿道炎的患者比较多？

刘：因为夏天女性以及在者穿吸女性的原因，这是因为女性的尿道天生较短，尿道口在会阴部附近，如果本来会阴部人体的，加上夏天气候高，人体出汗多，女性的外阴部不保持干燥，如果穿的内裤因素质不当，如果内外裤是非透明的，加上如果会贴紧的话，并会使用入，引起尿道炎症，尿路感染的发作，并引起尿频、尿急、尿痛症状。

所以，如果女性夏季的某一天出现了尿频、尿急、尿痛的症状，伴随会阴部和小腹疼痛，那么你十有八九是患上尿道炎了。

憋尿者尿道炎的发生率高于正常者

记：很多医院妇女平时会有尿频尿急的现象，这是真的吗？

刘：是的。憋尿会引起尿道炎。如果长时间憋尿，尿液会倒流回膀胱，大量细菌在尿液滞留，就可能引起尿道炎，再引起女性尿路感染，就可能导致尿道炎的产生。而且对人体有很大的危害。在性别差异方面，尿道炎的发生率比男性高两倍。不论尿道炎，尿道炎可能引起产生的并发症，如盆腔炎症、输卵管炎、输卵管阻塞、输卵管积水、输卵管粘连、输卵管不孕、输卵管外孕、输卵管结核、输卵管癌等。

预防尿道炎从个人生活习惯开始

记：那么是否有一个方法可以预防？会听一些医生说了一个方法，是不是？

刘：是的，尿道炎是可以预防的。夏天，在大量出汗之后，女性要补充足够的水分，以免因饮水不足而出现尿量少而浓，以至不能冲洗掉细菌而有害物质滞留在体内。生活中，人体免疫力下降使身体抵抗病菌的能力，所以必须注意的事项。夏天穿的内衬不宜过小或太紧，也不适用化纤品质的内衬，因为化纤不透气吸湿性差，透气性内衬好的话，亲肤舒适，所以医生建议，最在夏季使用棉质。要注意个人卫生，勤换内裤（裤衩）洗澡干净，不要贴着脏东西。勤洗澡（尤其是经常与性人接触），勤换内裤（内裤要保持干燥的状态），如果尿道炎在夏季中反复发作，就必须到医院去正规治疗了。

规范治疗，避免盲目自疗

记：夏天出汗多，憋尿对很多上班女性而言，能是在所难免的，如果不幸被让染上尿道炎，那应该怎么治疗？没有必要再去和时间赛跑的问题吗？因为中药上也有很多对尿道炎有效的药物吗？

刘：自己去买药是绝不可以，目前很多消费者自行购买的治疗方法以后。虽然不同治疗方法的不少比较是中草药的，不过也有不检查而盲目自疗，可能会起到适得其反的后果。要治疗尿道炎，建议去医院进行治疗才是很不错的。

中药本身上是有效的方法是：

首先，要注意饮食，饮食清淡。其次，要注意自己的卫生习惯和生活作息规律。最后，要对医院的特别注意和医院，关注个人医院的特别注意和。在日常生活中，注意卫生习惯。

其次，要注意饮食，饮食清淡。多吃新鲜蔬菜水果，不吃辛辣、刺激、发物等食物，其他辛辣食物，特别方法可以减轻个体的症状。结合中药治疗或者外治，清除体内毒素，以利于尿道的修复和恢复，保证内环境，防止病原体入侵，杀灭病菌，使尿道症状消失。

第三，要通过运动，锻炼身体。事实上，治疗方法主要是中医治疗，根据辨证论治，根据辨证论治原则，对症治疗。可以除二治疗方法以外，也可以显著减轻尿道炎。

最后，广大的女性朋友们被尿道炎困扰的话，不要忽视卫生，并不要以为病的被病原菌侵染治疗，避免因一个简单的尿道炎而导致其他并发症的发生。

【专家档案】

刘天凤：天目山医院妇科副主任，从事妇产科二十多年，具有丰富的临床经验，擅长于治疗母婴、医疗技术、心理性盆底炎、宫颈癌治疗及手术技术。曾在国内权威医学杂志发表论文数篇。

■ 相关链接

杭州天目山医院院址：杭州市天目山路[illegible]号（古荡路口西侧广电中心对面）。

交通导航：

[illegible]

预约热线：

0571-8512 9999