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避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杭州市第一人民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）：我们曾遇到一位大学生，经检查发现患了尿道炎，她说她认为这是已婚女性才会得的病，所以她惊慌不已。不少内科医生也说，她发病很奇怪，因为自己一直生活单纯合理，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，这位病人是很特殊的女人了，只不是有了性行才会导致尿道炎。

尿道炎是一种常见的泌尿道感染。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：如因机械刺激、外生性殖器感染引起，代谢异常，过敏等；2、由性行为或类似性行为所引起的尿道炎。目前非淋菌性尿道炎，是由非淋菌性的微生物所引起的尿道炎，包括衣原体、支原体等。

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多一些呢？

刘：尿道炎之所以多在春季及女性的原因，跟身体的尿道天生结构，尿道口在会阴部附近，如果本来容易侵入所致，加上夏天气候高，人体出汗多，女性的外阴部不保持干燥，如果穿的内裤质料或洗涤不当，就容易外阴部长时间潮湿，细菌容易繁殖引发，并向内侵入，引起尿道炎，导致尿道不适感，尿频、尿急、尿痛症状。所以，如果女性在夏季的某一天出现了尿频、尿急、尿痛的症状，伴随会阴部瘙痒和小腹胀痛，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：很多泌尿科医生开玩笑说，憋尿会引起尿道炎，这是真的吗？

刘：是的。憋尿会引起尿道炎。如果长期憋尿，尿液就会滞留在膀胱，容易引起尿道炎，再加上女性尿道较短，就可能导致尿道炎的产生。而且对人体有很大的危害。有时候就是表明，尿液不通畅的，尿道炎有发生率较比男性高许多。不要小看尿道炎，尿道炎可能引起严重的并发症，如肾盂肾炎、肾周脓肿等，甚至会致肾衰竭，引起生命危险。临床上曾经遇到因尿道炎而引起肾衰竭，死亡的案例。

预防尿道炎从个人生活习惯开始

记：那么是否有一个方法防病的？我听一些医生说了几种方法，是不是？

刘：是的，尿道炎是可以预防的。夏天，在大量出汗之后，女性要补充足量的水分，以免因饮水不足而出现尿量少而浓，以至不能及时把细菌带出体外。生意外，人体免疫力下降，抵抗力减弱的情况下，要加强防护意识。夏天穿的内衬不宜过小或太紧，也不适用化纤质品贴内衬，因为容易不透气，影响皮肤呼吸，造成皮肤过敏。而棉质则比较好，所以医生建议，最好穿纯棉的内衬。而且要勤换洗，不要贪图方便。

其次，要注意个人卫生，勤换内裤（内裤要经常晒晒好），如果尿道炎发生夏季中发生性，那么你就应该马上去医院检查治疗。

其次，要注意饮食，大量饮食，多吃蔬菜，不要吃辛辣的食物，不要喝酒、咖啡等刺激性食物，以免增加尿道的负担。特别是饮食，特别方面可参照个人情况决定，如果是可能的话，最好是吃素食，少吃荤食，以免刺激尿道。

第三，要通畅大便，勤换内裤。事实上，治疗尿道炎主张日常饮食控制，根据医生建议自觉服用抗菌药物治疗。可以防止治疗后反复发作或发生其他并发症。

最后，广大的女性朋友们被尿道炎困扰的话，千万别以为是小病，并不要以为是小的疾病，尽早检查治疗，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：杭州市第一人民医院妇科副主任，从事妇产科一线十多年，具有丰富的临床经验，擅长宫颈癌、子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈糜烂等妇科疾病。曾在国内权威医学杂志发表论文数篇。

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，如果不幸发生患上尿道炎，那应该怎么治疗？没有必要有几种对症治疗的方法吗？因为市场上也有很多对上述症状的药物。

刘：自己买药吃是不可以，目前很多消费者自行购买抗菌药治疗的方法比较多。虽然不同的科室也有不少症状是非常相似的，不过专业检查而盲目自疗，可能会起到适得其反的后果。要治疗尿道炎，建议大医院妇科专业治疗才是很不错的。

目前来说，比较有效的方法是：

首先，要注意个人卫生，勤换内裤。其次，要注意饮食，少吃辛辣刺激性食物。最后，要注意通畅大便，勤换内裤。

■ 相关链接

杭州天目山医院院址：杭州市天目山路[illegible]号（古荡路口西第一个十字路口）。

交通导航：

[illegible]

预约热线：

0571-8512 9999