

■女性话题

夏季,多饮水、多排尿、按医嘱用药

# 远离尿路感染

尿路感染是女性朋友在夏季的常见病和多发病,而临床上很多女性往往对尿路感染不重视,以为这就是个“小毛病”。其实,别小看这个疾病,它是由病原微生物在泌尿系统异常繁殖引起的,如果不及时治疗,炎症进一步发展,会导致女性严重肾盂肾炎、盆腔炎甚至不孕等病症。

## 女性生理结构易致尿路感染

正常情况下,肾脏不断产生尿液储存在膀胱,由膀胱排尿同时冲洗尿道。绝大多数尿路感染是由于外部病原菌由尿道口逆行而上所致。

尿路感染是女性常见疾病,这是由女性生理特点决定的。首先女性尿道短而宽,距离肛门较近,细菌易沿尿道口入侵;其次女性月经期、绝经期性激素变化、尿道黏膜改变,均有利于病菌侵入和繁殖。此外,孕妇比普通女性患病率更高,孕激素分泌致输尿管蠕动减弱、子宫增大压迫导致尿流不畅,都是孕妇易感染的原因。

## 尿频尿急尿痛是常见症状

尿路刺激症状,如尿频、尿急、尿痛、肉眼血尿、尿色混浊,这些都是膀胱炎的典型症状,此时最简单的检查是尿常规,可见尿中白细胞、红细胞、细菌数都显著升高,亚硝酸盐阳性。

如果膀胱炎进一步发展会导致更严重的肾盂肾炎,表现为腰痛、发热、畏寒、寒战。此时要全面检查,做清洁中段尿培养以明确病原菌种类和药物敏感性。对于反复发生尿路感染的女性,还要做泌尿系超声排查特殊病因。

## “喝凉茶就能好”是误区

有人认为尿路感染是“上火”,所以喝凉茶去火就能好,这是一个误区。其实只有少部

分轻微的尿路感染在大量饮水排尿后可以缓解症状。因尿路感染是病原菌造成,抗生素治疗是尿路感染治疗的核心环节,出现尿路感染症状应尽快就医,以免延误病情。

此外,孕妇发生尿路感染时容易发展为急性肾盂肾炎,如不治疗可导致感染性休克,严重危害母胎安全。尿路感染会增加早产、胎膜早破的风险,危害胎儿安全。孕妇出现尿感症状或尿检证实有细菌培养阳性后,需尽快到正规医院治疗,以保障母胎安全。

## 多饮水多排尿 按医嘱用药

女性若是夏季不慎尿路感染,一定要注意多喝水多排尿,同时按医嘱用药。

1. 多饮水,多排尿来冲洗尿道,避免憋尿。多清洗会阴部,注意个人卫生,特别是时尚爱美的女性,夏季少穿化纤面料的T型内裤、丁字裤等,尽量选择宽松透气的棉质内裤,并尽量少穿超短裤和超短裙,以减少局部被灰尘、细菌入侵而感染的机会。

2. 一旦发病应遵医嘱并足疗程用药;

3. 急性肾盂肾炎治愈后第二周、第六周要复查尿检,孕妇患者需每月复查;

4. 因有结石、梗阻或多囊肾反复出现尿路感染者,需按医嘱长期服用低剂量抗生素以及碳酸氢钠碱化尿液,并积极处理原发疾病。

南方医科大学南方医院  
肾内科主治医师 张镭



●延伸阅读

## 尿道炎

### 可致女性不孕

尿道炎可能造成不孕、多种并发症等危害,严重威胁到女性的身体健康。因此,若女性患上了尿道炎,一定要引起重视,要及时到医院进行规范的治疗。

#### 危害一:影响生育

尿道炎的损害中,对女性最重要的影响是影响生育。细菌上行,导致女性泌尿系统感染,严重者可侵袭子宫及附件而导致女性的不孕。此外,准妈妈若患有尿道炎,可能会致使流产、死胎、宫外孕、新生儿低体重、结膜炎、呼吸道感染等。

#### 危害二:多种并发症

尿道炎的的危害在于会引发女性多种并发症。尿道炎得不到及时、规范治疗会并引发肾盂肾炎、阴道炎、宫颈炎、附件炎、子宫内膜炎、盆腔炎等多种妇科疾病。

#### 危害三:不适症状

尿道炎患者会表现出尿痛、尿急、尿频等表现;并发肾盂肾炎时,有发热、腰痛和尿液浑浊,有时伴有消化道表现和全身表现。另外,还会导致女性阴道分泌物增多、外阴瘙痒等症状和不适。

山东省临清市妇幼保健院  
主治医师 张秀敏

## 准妈妈常疲惫 要警惕贫血

由于胎儿发育对铁的需求量增加,孕期女性很容易发生贫血,造成孕妇本身增加各种感染的机会及产后大出血的风险,还会对腹中胎儿造成不利影响。

一般来说,如果贫血的程度较轻,准妈妈自己不易觉察,多数是在医院做血液生化检查时发现;如果贫血程度较重,可出现一些临床症状,如皮肤、黏膜苍白,其中以口唇、甲床黏膜更为明显,易疲乏、不爱活动、头晕、耳鸣、食欲减退、精神不集中、心率异常等,严重的甚至还可影响到心功能。

有些贫血的准妈妈在感觉稍微的倦怠、乏力时,往往会误以为是劳累,忽略了贫血的问题,如不及时发现及干预,会导致体内储备铁越来越少,贫血程度越来越重。因此,重视孕期贫血的筛查非常重要,血液生化检查是一项可靠的判断标准。

准妈妈远离贫血,要多吃含铁丰富的食物,如瘦肉、蛋黄、黑木耳,每周1~2次的动物肝脏、血等,多吃有助于铁吸收的食物,如富含维生素C的新鲜蔬菜水果,在医生指导下补充叶酸。另外,孕期按时产检,一旦发现贫血,单靠食疗难以纠正时,需在医生指导下服用铁剂。

高花兰

## 乳头瘙痒 或是乳腺癌前兆

很多女性都有过乳头瘙痒的感觉,她们常为此羞愧并难以说出口。其实,乳头瘙痒除一般的湿疹等皮肤问题外,应警惕一种较少见的乳腺癌——佩吉特病。

**湿疹** 是乳房瘙痒最常见病因,发生于各年龄段人群。有过敏病史或家族病史的人群更容易罹患湿疹。湿疹的环境诱因包括:皮肤干燥、洗澡时间过长、护肤品中的染料和香料、清洁剂、羊毛和泡沫等环境过敏源以及压力等。通常通过体检及病史诊断。大部分病例通过局部治疗,比如用类固醇药膏等。除此之外,建议患者自我护理和防护,对于缓解湿疹也非常重要。最重要的是,避免已知过敏诱因。尽量保持皮肤自然湿润度。尽量少用肥皂,不要长时间泡热水澡。

**佩吉特病** 是一种罕见乳腺癌,乳头及乳晕出现色素减退斑点,呈网眼状。这是乳头瘙痒最令人担忧的病因。起初症状为乳头、乳晕瘙痒或灼痛,并伴有硬皮出现。药物治疗后无任何改善。病灶处还可能出现黄色或带有血丝的分泌物。此种疾病只涉及单侧,患者多为50~60岁之间。可通过临床乳房检查、患者病史、乳房X光检查及超声波检查帮助诊断。如果仍然感到怀疑,则可以通过核磁共振成像扫描或活检病理检查来确诊。

第四军医大学西京医院  
副主任医师 李南林

## 慢性肾炎患者能否怀孕 不可一概而论

众所周知,怀孕会增加肾脏负担。因此,很多慢性肾炎患者担忧怀孕是否会对病情不利或对宝宝产生影响。那么,慢性肾炎患者是否能怀孕呢?其实,要根据患者的肾炎类型、病情轻重,以及肾功能情况来决定,不能一概而论。

在慢性肾炎活动期,存在大量蛋白尿,伴有严重高血压、慢性肾功能不全的女性不宜生育。因为此类患者一旦怀孕,肾脏的负担无疑雪上加霜,可使病情恶化,甚至危及生命。而且,出现流产、死胎、

低体重儿、妊高征、产后出血等严重并发症的概率也相应增加。对于某些遗传性肾病患者,则应咨询医生,做好产前筛查。

以下几种情况可考虑妊娠:仅有少量蛋白尿,无高血压,无肾功能减退,肾脏病理改变类型较轻者,病情相对稳定者,在严密观察下可允许妊娠;妊娠前未使用过影响生殖的免疫抑制药,或已经停药6个月以上,可考虑妊娠;病情缓解至少6个月以上者;泼尼松维持量 $\leq 10\text{mg/d}$ (毫

克每天) $\sim 15\text{mg/d}$ ,没有糖皮质激素所致严重不良反应,可以妊娠。

肾炎患者一旦怀孕,应在医生指导下密切随访,定期测量血压,检查尿常规、肾功能以及胎儿情况,减少感染,避免服用对肾脏有害的药物。如果在怀孕过程中出现尿蛋白大量增加并伴血压明显升高,肾功能减退等现象,且经休息以及保守治疗无效,应及时终止妊娠。

上海交通大学医学院  
附属仁济医院主任医师 倪兆慧