

如何治疗和预防泌尿系统感染

袁 芳

宜宾市叙州区南岸街道社区卫生服务中心 四川宜宾 644600

〔中图分类号〕R69 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2022)07-090-01

是指肾脏泌尿系统感染、输尿管、膀胱和尿道等泌尿系统器官受到细菌、病毒或其他微生物感染引起的疾病。泌尿系统感染虽然是一种常见的疾病，但对患者的生活质量和工作产生严重影响。本文将围绕如何治疗和预防泌尿系统感染进行科普，帮助大家更好地了解和应对该疾病。

一、泌尿系统感染的分类

泌尿系统感染通常分为上尿路感染和下尿路感染。上尿路感染是指肾脏和输尿管的感染，而下尿路感则是指膀胱和尿道的感染。根据感染的原因和性质，还可以分为细菌性感染、病毒性感染和非感染性炎症等。

二、泌尿系统感染的症状

1. 尿频、尿急、尿痛：这是泌尿系统感染最常见的症状，患者会频繁地想要排尿，但每次排尿的量通常很少。

2. 腰部或下腹部疼痛：感染可能会刺激肾脏或膀胱，引起腰部或下腹部的疼痛。

3. 发热：当感染严重时，可能会引起发热等全身症状。

4. 血尿：感染可能会导致尿液中出现血液，呈现红色或粉红色的尿液。

三、泌尿系统感染的病因

1. 细菌感染：细菌是最常见的感染源，其中大肠杆菌是最常见的细菌。细菌通常通过尿道进入膀胱和肾脏，引起尿路感染。细菌可以在尿液中繁殖，并释放出毒素，导致尿频、尿急、尿痛等症状。

2. 病毒感染：病毒感染也可能导致泌尿系统感染。例如腺病毒和流感病毒等病毒可以通过血液传播到泌尿系统，并引起感染。病毒感染还可能降低身体的免疫力，使得细菌更容易侵入泌尿系统并引起感染。

3. 其他微生物感染：除了细菌和病毒之外，其他微生物也可能引起泌尿系统感染，例如支原体、衣原体等微生物可以通过性接触传播到泌尿系统，并引起感染。这些微生物也可以在尿液中繁殖，并释放出毒素，导致尿频、尿急、尿痛的症状。

4. 免疫力下降：免疫力下降也是泌尿系统感染的常见原因之一。某些疾病，如糖尿病、免疫缺陷病等可以导致身体免疫力下降，使得细菌和其他微生物更容易侵入泌尿系统并引起感染。此外，长期使用抗生素等药物也可能导致免疫力下降，从而增加泌尿系统感染的风险。

5. 其他原因：除了上述原因之外，其他因素也可能导致泌尿系统感染的发生。例如泌尿系统结石、肿瘤等可以压迫尿道，导致尿液排出不畅，从而增加泌尿系统感染的风险。此外，不洁性行为、留置尿管等也会增加泌尿系统感染的风险。

四、泌尿系统感染的治疗方法

1. 抗菌药物治疗：常用的抗菌药物包括， β -内酰胺类抗生素、氟喹诺酮类、大环内酯类等。在选择抗菌药物时，应根据病原体种类、药物敏感性和患者的临床表现进行选用，确保选用有效、安全的药物，同时避免滥用抗菌药物。

2. 对症治疗：针对患者的不同症状，采取相应的对症治疗措施，如解痉药、镇痛药等缓解尿频、尿急、尿痛等症状。对于伴有发热等全身症状的患者，可适当给予退热药物。

3. 局部治疗：局部治疗主要包括尿道灌洗、膀胱冲洗等，有助于清除病原体和分泌物，减轻症状。但需注意操作规范，避免损伤尿道和膀胱。

4. 手术治疗：对于由泌尿系统结石、肿瘤等引起的感染，以及反复发作的慢性感染，可考虑进行手术治疗，如取石术、肿瘤切除术等。

五、泌尿系统感染的预防措施

1. 保持良好的个人卫生习惯：经常洗手，特别是上厕所前后；勤换内裤，保持会阴部清洁干燥；避免使用刺激性强的清洗剂清洁会阴部。

2. 避免憋尿：憋尿容易导致细菌滋生和繁殖，增加泌尿系统感染的风险。因此，有尿意时应及时排尿，避免长时间憋尿。

3. 饮食调整：增加新鲜蔬菜、水果和优质蛋白质的摄入，避免食用刺激性食物和饮料。适量补充维生素 C、维生素 E 等抗氧化剂也有助于提高免疫力。

4. 增强免疫力：保持良好的作息和锻炼习惯有助于增强身体免疫力。适当的有氧运动可以促进血液循环和新陈代谢，提高抵抗力。同时，保持充足的睡眠和减少压力也有助于维持免疫系统的健康状态。

5. 避免不洁性行为：不洁性行为容易导致性传播疾病和泌尿系统感染。应避免与陌生人发生性行为，使用避孕套等措施来降低感染风险。

6. 及时治疗其他疾病：存在免疫系统疾病、糖尿病等慢性疾病的患者，应积极治疗原发病，控制病情发展，以降低泌尿系统感染的风险。

7. 监测尿液指标：定期监测尿液指标可以及时发现泌尿系统感染的迹象。尿液检查包括尿液常规检查、细菌培养等项目，有助于判断感染类型和病原体种类。如有异常发现应及时就医诊治。

总之，预防泌尿系统感染的关键是保持良好的个人卫生习惯、饮食调整、增强免疫力、避免不洁性行为、及时治疗其他疾病以及定期进行体检等措施的综合运用。通过了解泌尿系统感染的病因、症状和治疗方法，可以更好地保护自己 and 他人免受泌尿系统感染的困扰。