

如何预防尿路感染

陆晓俊，高雯雯，李嘉诚（同济大学附属上海市第四人民医院，上海 200434）

尿路感染是日常生活中的常见病，患者多因尿急、尿痛、尿频等尿道刺激症状就诊，多数经规范治疗可恢复健康。但是，病情严重时可引发全身性损害，因此不可忽视尿路感染的危害。为此，本文将介绍尿路感染的高发群体以及预防措施，以提高大众对该病的防控能力。

认识尿路感染

什么是尿路感染

尿路感染是指泌尿道的感染性疾病，主要原因为病原体侵入尿路系统，在黏膜及上皮组织中繁殖，引发泌尿系统损害。尿路感染患者的尿液中也存在病原体，因此可通过尿常规诊断及细菌培养与鉴定进行诊断。尿路感染的类型较多，根据发病部位可分为膀胱炎、尿道炎、肾盂炎等。前两者称为上尿路感染，后者则被称为下尿路感染。

尿路感染有哪些致病菌

引发尿路感染的主要病原体为革兰阴性杆菌。在临床工作中，医生对患者的尿液进行细菌培养与鉴定，可以分离出大肠杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌、副大肠杆菌、克雷伯菌等革兰阴性杆菌。其中，大肠杆菌为主要的尿路感染致病菌，约占致病菌总数的60%以上。此外，肠球菌和葡萄球菌也可以引发尿路感染，但占比相对较少。主要通过尿常规检查白细胞计数，结合尿液涂片及硝酸盐试纸条试验等检查手段确定病情，进而采取有效的治疗措施。

尿路感染的病程

尿路感染可分为急性感染、复发、再感染和慢性感染等类型。急性感染主要指突发、首发的尿路感染，临床表现为发热、腹痛、腹泻、尿痛、排尿困难、寒战、腰痛、肾区叩击痛等，婴幼儿可伴有嗜睡、惊厥、遗尿和厌奶等症状。严重的尿路感染



可导致血尿，以出血性膀胱炎为主。尿路感染是一种复发率较高的疾病，较多患者治疗后6周内又出现了致病菌大量繁殖的情况，导致症状再次出现。同时，尿路感染治愈后一段时间后（一般指6周以上），仍存在再次感染的风险，多由另一种致病菌侵犯尿路所致。此外，部分急性尿路感染患者治疗后病情迁延不愈，间歇性出现脓尿或血尿，逐渐形成了慢性病程，持续时间可长达6个月以上，被称为慢性感染者。

尿路感染高发群体

新生儿及婴幼儿

新生儿及婴幼儿是尿路感染的高危群体，其泌尿系统和免疫系统未发育成熟，排尿、排便控制能力较差。新生儿的急性尿路感染以血行性感染为主，可出现全身性症状，如发热、体温降低、皮肤苍白、体重不增、食少纳差、排尿哭闹、尿臭等症状，同时多伴有消化系统症状，如腹泻、腹痛、嗜睡等，高热患儿可出现惊厥。婴幼儿的急性尿路感染多伴有败血症、黄疸等，病情较为危重。所以，家长发现婴幼儿出现类似症状时，应及时送医治疗，避免

延误病情。

儿童

相比新生儿、婴幼儿，儿童尿路感染以尿路症状为主，如尿痛、尿频、尿急等，部分患儿可出现寒战、肾区叩击痛、血尿等，属下尿路感染为主，若不及时救治可引起上尿路感染。当发现儿童出现疑似症状时，应及时就诊，尽快控制尿路感染进展，避免累及其他脏器或组织。

女性

这是由于女性特殊的生殖系统构造所导致的。育龄期女性存在一定的激素变化，为尿道细菌增殖创造了良好条件。因女性的尿道较短，会阴部细菌易侵入，极易引发尿路感染。女性尿路感染以下尿路感染为主，以尿痛、尿频、腰痛等为主要症状。对于女性泌尿系统危害极大，可累及生殖系统，严重者可继发生殖系统感染，需尽早干预治疗。

老年人

老年人泌尿系统功能减退，极易受到尿道口周围细菌的感染。感染初期，容易与前列腺疾病、肾病等慢性病混淆，延误早期治疗时机。此外，老年人发生泌尿系统感染后，容易引发全身性症状，严重时可危及生命安全。

私处不卫生的人群

尿路感染与私处卫生密切相关。不注意私处清洗和卫生保健者，局部细菌繁殖量较大，为致病菌繁殖创造了良好条件，易通过尿道口进入输尿管，引发黏膜及膀胱组织感染。私处卫生不佳，还可以导致生殖系统感染，继发泌尿系统感染，且两者可相互影响，反复发作，进而发展为慢性感染。

性生活过于频繁者或不洁性生活者

尿路感染是具有传染性的疾病，密切接触者存在交叉感染的可能性。性生活过程中，可以直接将病原体传染给配偶，导致配偶出现尿路感染。频繁的性生活可导致生殖器黏膜充血及损伤，私处的细菌容易通过损伤的黏膜进入尿道，进而引发尿路感染。不洁性生活者，容易出现病原体的交叉感染，尿路感染风险大幅度升高。

糖尿病及其他慢性病患者

糖尿病患者长期处于高血糖状态，对人体各器官及系统造成了一定损害，也包括泌尿系统，容易受到病原体的侵害，引发尿路感染。尿路结石等泌尿系统疾病患者，也是尿路感染的高发群体。此外，高血压也是尿路感染的危险因素。

长期使用某些药物者

糖皮质激素类药物具有良好的抗炎作用，在临床治疗中应用较多。但长期应用糖皮质激素，可引发机体免疫系统异常，导致感染风险大幅度升高。因此，长期应用糖皮质激素类药物者应注意积极预防尿路感染。近年来，免疫治疗药物广泛应用于临床，在多种疾病诊疗中发挥着重要的作用。但是，该类药物对人体的免疫系统影响较大，使得机体抵抗细菌侵扰的能力下降，容易发生泌尿系统感染等疾病。

如何预防尿路感染

注意私处清洁

定期清洁私处，抑制病原体繁殖，减少尿路感染风险。需注意，不同人群的私处清洁存在一定差异性，可根据年龄、性别、自身状态等因素选择合适的清洁方法。对婴幼儿要及时更换尿布，避免尿布过于潮湿。婴幼儿在大便后，应立即更换尿布，采用清水清洁私处，并清理会阴、肛周及周围皮肤的污物，保持局部皮肤干净；随后采用干净纸巾或一次性棉柔巾擦干私处。气候温暖时，可暴露臀部，适当晾干，避免局部潮湿，必要时可使用护臀霜等辅助用品，降低尿布疹及尿路感染风险。尽量避免让婴幼儿穿着开裆裤将私处直接暴露在环境中，以降低与病原菌接触的风险。

无论男性还是女性成年人，每日要进行外阴清洁，采用干净、流动的清水冲洗，避免局部细菌滋生。禁止盆浴和坐浴，一定要采用流动的清水，避免被污染的水污染身体其他区域。选择合格的卫生纸作为如厕用纸。女性月经期间免疫力下降，私处分泌物增多，容易发生感染。此时要选择合格的卫生巾，并及时更换，每天至少用清水清洁私处1次，避免

局部经血或分泌物聚集。

注意公共场所的个人卫生

不要随意使用公共场所的马桶。若必须使用，应先采用消毒剂彻底清除马桶圈及周围区域，以降低感染风险。公共淋浴房、浴池和足疗店等机构，环境温暖湿润，为细菌滋生提供了良好的场所，同时人员流通性较大，容易出现交叉感染，应避免使用这些场所提供的公用贴身衣物。女性的尿道短而宽，更容易被细菌和病毒感染，因此在公共场所时，要注意可能与私处接触物品的卫生，建议随身携带消毒物品，经过完善消毒后再使用。

不要憋尿

憋尿是一种恶习，在长期久坐的人群中较为常见。而膀胱中尿液长时间滞留，可增加尿道感染风险。同时，长时间久坐，私处血液循环不畅，加上通风不佳，细菌容易滋生。所以，如果出现尿意，应及时排尿，千万不要憋。此外，也有些人平时不太喝水，殊不知这也增加尿道感染的风险。日常生活中多喝水，可以稀释尿液，冲刷尿道，有助于降低感染风险。

注意性生活健康

性生活前后应注意个人卫生。男女双方应做好事前清洁，然后再完成性行为。若无生育需求，应使用避孕套，对男女双方防控细菌感染都具有较好的效果。事后，应注意排尿，冲刷尿道，降低尿路感染风险；同时清除私处的分泌物，避免潮湿。禁止不洁性行为，尽量长期保持、单一、固定的性伴侣，避免存在多个性伴侣而增加交叉感染的风险。合理控制性行为次数，避免频繁性行为。男性若有手淫的行为，应尽量戒除。

积极治疗感染性疾病或基础疾病

常见的感染性疾病包括扁桃体炎、皮肤脓肿、外伤感染、胆囊炎、前列腺炎、鼻窦炎、阑尾炎等，应尽早明确细菌病毒类型，采用敏感抗生素或抗病毒药物治疗，确保足疗程、足量，避免因根除不彻底，或病情控制不佳，导致细菌进入血液循环或淋巴系统，流经身体其他系统，增加尿路感染风险。

积极治疗泌尿系统疾病

泌尿系统疾病，如尿路结石、肿瘤、尿道狭窄、前列腺增生等，对泌尿系统的损害较大，可增加泌尿系统感染风险，需尽早干预治疗。同时，该类患者平时应注意保持清淡饮食，避免食用辛辣刺激的食物；增加每日饮水量，避免憋尿等行为。

积极控制基础疾病

糖尿病、高血压等患者存在较高的尿路感染风险，应积极加以控制。糖尿病患者需积极控制自身血糖水平，定期复查；高血压患者应遵医嘱按时服药，控制好血压水平。

积极控制尿路感染

若出现尿痛、尿急、小腹痛等泌尿系统感染症状，立即就医，确定具体病情，避免尿路感染进一步加重。确定存在尿路感染后，按照医嘱要求规范用药，合理调整饮食，增加饮水量。由于尿路感染复发率风险较高，易转为慢性感染，因此要确保药物用足疗程，做好根治工作。尿路感染的疗程结束后，应及时去医院复查，确定感染是否得到有效控制，是否得到根除。若未得到有效根除，应遵医嘱延长用药时间，再次复查确认。急性尿路感染疗程结束后，医师会安排患者进行每周复查，连续3次，未见异常才可以认为治愈。对于存在尿路感染史的患者，应做好日常保健，规避可能增加尿路感染风险的危险因素，积极预防复发。

慢性尿路感染患者，应在医生指导下寻找病情迁延不愈的主要原因。确定病因后，精准治疗，达到根治的效果。慢性尿路感染患者病情改善后，仍需进行长期的追踪观察，停药后半年内需每月进行尿液检查。一旦发现感染或异常征象，要尽早治疗，避免再次复发。

强化体育锻炼

现代人久坐办公，身体素质下降，尿路感染的风险也随之增加。每日坚持适度的体育锻炼，可以改善身体代谢能力，促进血液循环，提高免疫系统等功能，有助于提高机体抵抗外界病原体的侵袭，从而降低尿路感染的风险。