

远离尿路感染困扰 维护泌尿系统健康

□ 李冰梅

尿路感染(UTI)是一种常见但令人困扰的健康问题,特别是对女性而言。尽管尿路感染的治疗方法相对成熟,但高复发率的问题让许多人苦不堪言。本文将介绍一些导致尿路感染的不良习惯,并提供相应的改正建议,帮助大家远离尿路感染的困扰,维护泌尿系统的健康。

一、不良卫生习惯

1、不正确的清洁方式:许多人在清洁外阴部位时,习惯性从后向前擦拭。这种方式容易将肛门处的细菌带入尿道口,增加感染风险。正确的清洁方式应该是从前向后擦拭,避免细菌进入尿道。此外,使用过于刺激的洗液可能会破坏阴道正常菌群平衡,使得有害细菌更易侵入泌尿系统。

2、频繁使用卫生巾:卫生巾、护垫的长期使用,特别是在非月经期间,可能会增加局部的湿润度和温度,形成细菌滋生的温床。长时间不更换卫生巾或护垫会导致细菌积聚,从而增加感染的风险。建议在非月经期间减少使用护垫,保持私处干燥通风,定期更换卫生用品。

二、不良饮食习惯

1、摄入过多糖分不仅会影响免疫系统的功能,也会使得身体更易受到细菌的感染。特

别是对高血糖患者,由于血糖水平较高,尿液中的糖分会随之增加,从而为细菌提供了良好的生长环境。因此,需控制糖分摄入。建议多摄入新鲜蔬菜和水果,减少高糖食品和饮料的摄入。

2、饮水不足:水分摄入不足会导致尿液浓缩,无法及时排出体内的细菌,增加感染的风险。保持充足的饮水量,不仅能促进尿液生成,帮助冲刷尿道内的细菌,还能维持身体各项机能的正常运作。建议每日饮水量保持在2000-2500毫升左右,特别是在炎热天气或运动量较大时应适当增加。

三、不良生活习惯

1、憋尿习惯:憋尿是导致尿路感染的一个常见原因。长时间憋尿会使得尿液在膀胱内滞留时间过长,给细菌繁殖提供了时间和条件。尤其是在膀胱已经受到细菌侵袭时,憋尿会使得感染蔓延至肾脏,导致更严重的问题。养成及时排尿的习惯,避免憋尿,能够有效减少尿路感染的发生。

2、不注意性行为卫生:性行为中,若未能注意卫生,容易将外界细菌带入尿道,导致感染。此外,不当的行为或过于频繁的行为也会对尿道造成机械性损伤,使得细菌更容易入侵。

四、不良穿着习惯

1、紧身衣物的长期穿着:长期穿着紧身裤或内裤会导致局部通风不良,增加湿度和温度,给细菌提供适宜的生长环境。尤其是在炎热天气或运动后,紧身衣物更易导致局部潮湿。因此,选择宽松、透气的衣物,特别是内裤,有利于预防尿路感染。

2、不适合的材质选择:一些合成纤维材质的内裤和裤子,透气性差,会增加局部温度和湿度,不利于尿道和外阴的健康。建议选择棉质等天然材质的内裤和裤子,保持干爽,有助于减少感染风险。

五、不良卫生设施使用习惯

1、公共厕所使用不当:使用公共厕所时,若不注意卫生,容易接触到他人的病菌。建议在使用前清洁马桶座圈,或使用一次性座圈垫。此外,尽量避免接触公共厕所的水龙头、门把手等易被污染的地方,使用纸巾隔开接触,减少感染风险。

2、共享卫生用品:与他人共用毛巾、浴巾等用品,可能会通过这些物品传播细菌,增加感染风险。建议每人使用独立的卫生用品,并定期清洗和更换,保持个人卫生用品干净。

六、不良饮食和生活习惯的调整建议

1、均衡饮食:均衡饮食不仅有助于维持

身体健康,还能增强免疫力,抵御细菌感染。建议多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质,减少高糖、高脂肪食品的摄入,保持营养均衡。

2、适量运动:适量运动不仅能增强体质,还能促进血液循环,帮助排除体内毒素。建议每周进行至少150分钟的中等强度的运动,比如快走、游泳、瑜伽等,保持身体的活力和健康。

3、保持良好作息:规律的作息能够有效提升免疫系统的功能,减少感染风险。建议保持固定的睡眠时间,每晚睡眠7-8小时,避免熬夜和过度劳累。

4、心理健康:心理健康与身体健康密切相关。保持积极乐观的心态,适当减压,避免长期处于紧张和焦虑状态,能够提高身体的免疫力,预防感染。

总之,尿路感染的发生往往与日常生活中的不良习惯息息相关。通过改正这些习惯,保持良好的个人卫生、合理的饮食结构和健康的生活方式,能够大大减少尿路感染的发生风险。预防胜于治疗,关注生活中的小细节,便能有效远离尿路感染的困扰,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

骨科超声检查的基本常识

□ 罗梅

骨科超声检查是一种利用高频声波成像技术来评估骨骼、肌肉、关节和软组织的诊断方法。以其无创性、实时性和高效性在骨科领域越来越受欢迎。本文将介绍骨科超声检查的基本常识,帮助大家更好地理解和应用这一重要的医学检查手段。

一、骨科超声检查的原理

1、超声成像的基本原理:超声波是一种高频声波,通过探头发射并接收反射回来的声波,在屏幕上形成图像。不同组织对超声波的反射率不同,从而可以区分出肌肉、骨骼和软组织等结构。

2、骨科超声的特点:骨科超声具有实时成像的特点,可以动态观察关节和软组织的运动。同时,它不涉及辐射,适用于各种年龄段的患者,包括孕妇和儿童。

二、骨科超声检查的适应症

1、关节疾病:骨科超声检查有助于关节疾病的诊断和评估。对于关节炎,超声可以帮助医生观察关节腔内的积液和滑膜增厚,这些都是关节炎的常见症状。超声还能检测关节内的异常结构,如游离体或钙化物,这些可以帮助判断疾病的严重程度和发展情况。

此外,对于滑膜炎,超声能够清晰地显示滑膜的增厚和炎症反应,辅助医生制定个性化的治疗方案。

2、肌肉和软组织损伤:对于肌肉和软组织的损伤,骨科超声能够清晰地显示出肌肉撕裂、肌腱炎及韧带损伤的具体情况。超声检查能够实时观察受损区域的血流变化,从而了解损伤的性质和恢复情况。例如,肌腱炎的超声图像可能显示出肌腱的增厚和回声改变,而肌肉撕裂可能显示出不规则的边缘和内部的血肿。通过这些信息,医生可以更准确地判断损伤的严重程度,对症治疗。

3、骨折和骨质增生:尽管X光和CT通常用于骨折的诊断,超声在发现某些小骨折和初期骨质增生方面也有独特的优势。尤其是对于X光片难以显示的微小骨折,超声能够提供另一种视角进行检查。在骨质增生方面,超声可以检测到骨质的变化,如骨刺的形成,虽然这种检查方式无法取代CT和MRI的深层次成像,但它能够为初步诊断提供有力补充。

三、骨科超声检查的流程

1、检查前准备:患者通常无需特殊准备,

但根据检查部位的不同,可能需要穿着方便检查的衣物或进行局部清洁。

2、检查过程:医生会在检查部位涂抹导电胶,然后使用超声探头进行扫描。检查过程中,医生可能会要求患者做出某些动作,以观察关节和肌肉的动态变化。

3、检查时间:整个检查过程通常在30分钟以内,具体时间根据检查部位和复杂程度而有所不同。

四、骨科超声检查的注意事项

1、检查前的沟通:患者应告知医生任何既往病史、过敏史及近期用药情况,以便医生判断是否适合进行超声检查。

2、检查中的配合:在检查过程中,患者需按照医生的要求进行必要的体位调整和动作,以确保检查结果的准确性。

3、检查后的护理:超声检查通常不会对身体造成影响,若使用了局部麻醉或其他特殊操作,患者需遵医嘱进行后续护理。

五、骨科超声检查的优缺点

1、优点:骨科超声检查完全无创,不需要穿刺或切开皮肤,适合各类患者进行检查,特别是针对需要频繁检查的慢性病患者和儿

童。超声能够实时显示检查区域的动态变化,帮助医生观察关节和肌肉的实际运动情况,这对于评估运动功能和确定病情发展非常有帮助。与其他成像技术相比,超声检查的操作简便且速度较快,大部分检查可以在门诊完成,减少了患者等待和检查的时间。

2、缺点:超声检查的结果较大程度上依赖于操作者的技术水平和经验。经验丰富的医生能够更准确地解读图像,而技术较为生疏的操作者可能会漏诊或误诊。虽然超声在检测表面骨折和某些软组织问题上表现良好,但对于深层次的骨骼结构或复杂的骨折,CT和MRI等成像技术提供了更为详细的视图。超声的应用范围在这些方面有所限制。

总的来说,骨科超声检查作为一种安全、高效、无创的诊断工具,已经在临床实践中得到广泛应用。通过对骨骼、肌肉和关节等结构的详细成像,它为医生提供了重要的诊断信息,有助于疾病的早期发现和治疗。然而,超声检查的效果依赖于操作者的经验和技术水平,因此,应选择专业的医疗机构和有经验的医生进行检查。

(作者单位:广西河池市中医医院)

浅析糖尿病并发症与心血管风险管理

□ 庞涛

糖尿病是一种慢性代谢疾病,它不仅影响血糖水平,还对全身健康造成严重威胁。尤其是心血管系统,常常在糖尿病的影响下出现各种问题,增加了心脏病发作和中风的风险。本文将为大家介绍糖尿病如何影响心血管健康,并提供一些预防和管理心血管疾病的方法,帮助糖尿病患者更好地守护自己的心脏。

一、糖尿病与心血管疾病的关系

1、高血糖对血管的影响:糖尿病患者长期处于高血糖状态,这会导致血管内皮细胞的损伤和功能障碍。血管内皮细胞是血管的"保护膜",它们受损后,血液中的胆固醇和其他脂质更容易沉积在血管壁上,形成动脉粥样硬化。动脉硬化会导致血管变硬、变窄,血流受阻,进而增加心脏病和中风的风险。此外,高血糖还会促进血液中的炎症反应,进一步加剧血管损伤。

2、胰岛素抵抗与心血管疾病:胰岛素抵抗是2型糖尿病的主要特征之一。在胰岛素抵抗的情况下,身体细胞对胰岛素的反应减弱,导致血糖难以进入细胞,被迫在血液中积累。这不仅影响血糖水平,还会导致血脂异

常,如胆固醇和高甘油三酯水平。高胆固醇和高甘油三酯是心血管疾病的重要危险因素,因为它们会增加动脉粥样硬化的风险,使心脏和血管承受更大的压力,增加心脏病和中风的可能性。

3、糖尿病并发症与心血管风险:糖尿病常见的并发症,如高血压和肥胖,都会显著增加心血管疾病的风险。高血压会对心脏和血管造成额外的压力,使血管壁受损,导致动脉粥样硬化。而肥胖则会增加心脏的负担,促进胰岛素抵抗和血脂异常,进一步加剧心血管疾病的风险。此外,糖尿病还会导致微血管病变,如视网膜病变和肾病,这些病变都可能间接影响心血管系统,从而增加心脏病的发病率。

二、糖尿病患者如何预防心血管疾病

1、控制血糖水平:定期监测和控制血糖水平是预防心血管疾病的关键。通过饮食管理、药物治疗和适量运动来保持血糖在正常范围内,可以减少高血糖对血管的损伤。糖尿病患者应遵循医生的建议,定期检查血糖,调整药物剂量和生活方式,以达到最佳的血糖控制效果。

2、保持健康饮食:健康的饮食有助于预防心血管疾病。糖尿病患者应减少高脂肪、高糖食物的摄入,多摄取富含纤维的蔬菜、水果和全谷物食物。这些食物可以帮助控制血糖和血脂水平,降低动脉粥样硬化的风险。同时,饮食中应适量摄入优质蛋白质和健康脂肪,如鱼类、坚果和橄榄油,以提供足够的营养支持。

3、定期运动:适量的有氧运动如步行、游泳或骑自行车等,可以帮助控制体重、降低血压和改善血脂水平,从而减少心血管疾病发生的风险。建议每周至少进行150分钟中等强度的运动。运动不仅有助于控制血糖,还能改善心肺功能,增强体质,提高身体的整体健康水平。

三、糖尿病患者的心血管管理

1、定期体检:糖尿病患者应定期进行全面的健康检查,包括血压、血脂和心电图检查,以便早期发现和管理心血管疾病的风险因素。通过定期体检,患者可以及时了解自己的健康状况,发现潜在问题,并采取相应的措施,预防心血管疾病的发生和发展。

2、药物管理:在医生的指导下,合理使用

药物控制血糖、血压和血脂,可以有效预防心血管疾病。常用的药物包括降糖药、降压药和降脂药。患者应严格按照医生的建议,按时服药,定期复诊,及时调整药物剂量,确保治疗效果最大化,减少心血管疾病的风险。

3、生活方式调整:健康的生活方式是预防和管理心血管疾病的基础。糖尿病患者应戒烟限酒,保持规律作息,避免过度压力。这些生活方式的改变对心脏健康有着积极的影响。戒烟可以显著降低心血管疾病的风险,而适量饮酒则有助于改善血脂水平。此外,规律作息和有效的压力管理可以帮助保持心脏和血管的健康,提高生活质量。

综上所述,糖尿病对心血管健康的威胁不容忽视,但通过有效的管理和预防措施,可以大大降低心血管疾病的风险。糖尿病患者应积极控制血糖,保持健康的饮食和生活方式,定期进行健康检查,在医生的指导下合理用药。只有这样,才能更好地守护心脏,享受健康的生活。糖尿病与心血管疾病的关系密切,希望每一位糖尿病患者都能重视心脏健康,采取积极的措施来保护自己的心脏。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)