

三伏天这种病高发 女性患病风险比男性高8倍

夏天气温高,总有人抱怨容易“上火”。有些观点认为,一旦火往人体下部走,就容易造成尿频、尿急、尿痛,甚至诱发尿路感染。
上火和尿路感染真的有关系吗?为什么伏天更容易诱发尿路感染?
《生命时报》邀请专家解读,并提醒几类人更要做好预防。



为什么伏天更容易诱发尿路感染

传统医学认为,火的特性有炎上之象,因此但凡有局部红肿灼热迹象,都可归咎为火。民间俗称“上火”,比如面部痤疮、口腔溃疡、咽喉疼痛等;如果火邪在人体的下部寻找出路,如尿频、尿急、排尿热痛,若同时伴有舌红苔黄腻、口渴心烦、尿黄尿赤,则为湿热之淋。

对于体内原有的慢性炎症来说,容易诱使其复发,尿路感染是容易被上火诱发的常见疾病之一。三伏天,尿路感染患者明显增多,若体内湿毒热盛,就容易导致尿路感染复发。

南方医科大学第三附属医院泌尿外科主任医师刘存东表示,夏季容易出现尿路感染可能与以下原因有

关:夏季气温较高,出汗较多,排水减少,尿液出现浓缩,细菌在尿液中的浓度相对较高,喝水起不到稀释细菌的效果;排尿减少,细菌更容易附着于下尿路,造成尿路感染;夏季气温经常能达到30℃以上,细菌容易滋养繁殖,再加上会阴部夏天容易潮湿,也为细菌滋养繁殖提供了有利条件。

3类人要警惕夏天尿路感染

尿路感染的典型症状是尿频、尿急、尿痛,被俗称为“小便上火”。尿路感染如果不及及时治疗,容易转为慢性,更难根治。

对于女性来说,尤其要小心尿路感染的侵袭,成年女性尿路感染发生率比男性高8-10倍。

女性尿道口在会阴部附近,尿道括约肌作用较弱而且尿道较男性短而宽,长度仅为3-5厘米,因此细菌容易沿尿道口上行至膀胱引发炎症。

月经期、妊娠期和更年期要特别注意卫生,月经时勤更换卫生巾,穿

透气内裤,减少致病菌的侵入。

男性在预防尿路感染的基础上,还要警惕前列腺炎,它既可能是尿路感染的诱因,也可能是尿路感染久治不愈的后果。这两种疾病不仅容易相伴而来,临床表现也很相似,都会出现尿急、尿频、尿痛、排尿不畅等症状。避免久坐或长时间骑车,保持尿路通畅。

除此之外,高温天3类特殊人群更要预防尿路感染。

慢病患者
全身性疾病如糖尿病、高血压、慢

性肾脏疾病、慢性腹泻等会使机体抵抗力下降,拉高尿路感染风险。比如,糖尿病患者由于内分泌紊乱,机体抵抗力下降,多种感染风险都会增加,患尿路感染的概率增加16%-35%。

久坐不动者
长时间处于静坐状态,造成血液循环不畅,局部代谢产物堆积,容易引发炎症,导致尿路感染。

烟酒不离手者
芬兰一项研究发现,与从来都不吸烟的人相比,男性吸烟者出现尿路感染的几率是前者的1.8-2.7倍。

做好6件事降低尿路感染风险

安徽省宁国市人民医院泌尿外科副主任医师护师王玉芳提醒,要想预防尿路感染,要注意以下生活细节。

每天多喝水
养成多饮水的习惯,以便产生大量的尿液,起到稀释尿液及冲刷尿路的作用。建议每天饮水量保持在1500-2000毫升,尤其在大量出汗后,要及时补充水分。

勤排尿、不憋尿
如果尿液在膀胱中滞留,会给细菌提供适于繁殖的环境,增加尿路感染风险。规律排尿有助将膀胱中的尿液排空,从而消除细菌滋生的

有利条件,并能有效减轻尿路感染的症状。

避免过度劳累
避免过度劳累、吸烟和饮酒,这些不良生活习惯会削弱身体的免疫力,增加感染的风险。同时,保持良好的心态和充足的睡眠,以增强抵抗疾病的能力。

减少久坐时间
长时间坐着会限制血液循环,增加细菌感染的风险。应适当活动,增强机体的抗病能力。坐半个小时就起身走一走,促进血液循环。
多吃清淡富含水分的食物
多吃新鲜蔬菜、水果等,这些食

物富含維生素C和胡萝卜素等,有利炎症消退和泌尿道上皮细胞修复。尤其应多吃西瓜、冬瓜、梨等具有清热利尿作用的食物,这是重要的辅助食疗法。此外,菊花、芥菜、马兰头等食物,也有助于清热解毒、利尿通淋。

少吃辛辣刺激性食物
如韭菜、葱、蒜、胡椒、生姜等,这些食物可能加剧炎症。同时,最好适当忌口或少吃温热性食物,如羊肉、荔枝、龙眼等,以免炎症加剧。

(来源:生命时报 微信公众号《三伏天这种病高发,女性患病风险比男性高8倍》)

减重营养两不误 该怎么做

管理体重的目的是为了保持健康,而合理均衡的营养摄入是维持健康所必需,所以,我们不能顾此失彼,不能将管住嘴简单理解为不吃或少吃,而是要通过科学的饮食管理,来做好体重管理。

科学饮食的第一条就是“吃什么、吃多少”。《中国居民膳食指南(2022)》给出了非常明确的建议。对于“吃什么”的问题,我们强调食物多样,什么都要吃,这是合理膳食的基础。多样化的食物包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。我们每天要吃12种以上的食物,每周25种以上,这样才能获得全面、均衡的营养。

对于“吃多少”的问题,不同的人群因为劳动强度、生理状态不同,食物摄入量也不同。轻体力劳动人群,每天500克蔬菜、250克水果、300克牛奶、15克大豆、50克肉、50克鱼或虾、1个鸡蛋、250-400克主食比较合适。以上食物的量是以生重(烹饪前的食材重量)计算。劳动强度大的人群、孕妇、乳母等,可适当增加各类食物的摄入量。

目前,大众普遍存在吃得过于精细、蔬果奶豆摄入不足、畜肉吃得过多的膳食问题,建议增加全谷物、蔬菜、水果、奶、豆类的摄入量,做到粗细搭配、荤素搭配。同时要健康烹饪,少油、少盐、少糖,饮食有节,食不过量,不暴饮暴食;一日三餐,定时定量。

对于超重或肥胖人群,《成人肥胖营养指南(2024年版)》给出了建议,其中最重要的就是控制总能量摄入。超重或肥胖人群每日应减少30%-50%能量摄入,每天控制在1200-1400千卡。

减少能量摄入,并不是让我们减少所有食物的摄入,而是有减有增。一方面,减少高能量食物的摄入,如油炸食物、糕点、含糖饮料等,以及精制米面、脂肪含量较高的畜肉等;另一方面,增加全谷物和蔬菜的摄入,同时适当增加含脂肪低的鱼虾类、去皮禽肉、低脂或无脂牛奶等优质蛋白质的摄入。此外,吃的时候要细嚼慢咽,按照“蔬菜、动物性食物、主食”的顺序进餐,以便控制进食量。

如此一来,既可以减少能量摄入,又可以增加微量营养素的摄入,也可以避免因饥饿而使减重难以持续。

一提到控制能量摄入,大家都知道要少吃油炸食品、肥肉等,但许多看起来没那么“油”的食物,却隐藏着很多能量。

第一,含糖饮料。摄入过多的含糖饮料是导致肥胖的原因之一。糖会转化成脂肪在体内蓄积,脂肪过多就会导致肥胖。一瓶500毫升碳酸饮料大约含糖50克,能量可达200千卡,如果是体重50千克的人,需要快走大约60分钟才能消耗掉这些能量。年轻人喜欢喝的奶茶,同样含有很多的糖和脂肪,建议大家尽量少喝。

第二,调味品和酱料。在减肥过程中,很多人会选择蔬菜沙拉、水煮菜或麻辣烫这类看似低能量的饮食。实际上,这些食物中的调味品和酱料,如沙拉酱、番茄酱、芝麻酱等,能量都很高。1勺沙拉酱的能量大约100千卡。这些酱料是隐形的“能量炸弹”,比主食更容易让人发胖。

第三,各种糕点。桃酥、蛋糕、蛋挞等糕点,其脂肪和糖的含量都比较高,即便是声称无糖或低糖的产品,虽然糖少了,但脂肪含量却不低,能量依然很高。

同时提醒大家,坚果也要少吃。虽然坚果所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,但能量也很高。建议大家适量吃坚果,每天吃2个核桃,或者15粒花生或开心果就够了。

(来源:健康中国 微信公众号《减重营养两不误该怎么做》作者 刘爱玲)