

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防尿路感染呢？

答：预防尿路感染，可从多方面着手。日常生活要规律有序，尽量规避劳累，同时坚持参与体育运动，以此增强机体免疫力。日常多饮水、勤排尿，确保有足够尿量以及排尿次数。女性尿道具有短、直、宽的特点，细菌更容易侵入尿道引发感染。因此，个人卫生方面，女性需格外留意个人卫生，特别是会阴部及肛周皮肤的清洁。对于因性生活导致反复发病的人群，性生活结束后应即刻排尿。而存在膀胱输尿管反流问题的人，每次排尿完毕数分钟后，再进行一次排尿。

问题 2：平时应该如何做好会阴部清洁？

答：女性日常需每日用温水从前向后轻柔清洗会阴部，先清洗尿道口周围，接着清洗阴道口，最后清洗肛门，避免将肛门细菌带至尿道和阴道；经期及时更换卫生巾，保持干爽；性生活前重点清洗会阴部，事后及时排尿并用温水清洗。男性日常用温水清洗会阴部，包括阴茎、阴囊和肛门周围，清洗阴茎时需翻开包皮彻底清除包皮垢，之后用干净毛巾擦干；性生活前后需清洗会阴部，以保持卫生。

问题 3：对于反复发生的尿路感染，如何主动做好情绪调节和心理应对？

答：尿路感染容易反复，患者应主动做好情绪调节和心理应对：

(1) 主动了解疾病知识，通过阅读专业科普书籍、咨询医生等方式，知悉病因、症状、治疗与预防手段，了解复发原因及应对策略，减少未知带来的恐慌。

(2) 培养兴趣爱好，投身绘画、音乐、阅读、瑜伽等喜爱的活动，转移对疾病的注意力，收获愉悦体验。

(3) 规律生活作息也至关重要，保持充足睡眠、适度运动，既能增强免疫力，又能促进内啡肽等神经递质分泌，改善心情。

(4) 积极寻求社交支持，与家人、朋友倾诉感受，或加入患者群、支持小组，分享交流应对经验。

(5) 学习深呼吸、冥想、正面思考等心理调节方法，在情绪波动时及时平复心情，以积极心态面对疾病。若负面情绪严重影响日常生活，应及时求助专业心理咨询师或医生进行干预治疗。

问题 4：怎么判断尿路感染的治疗有没有效果？

答：若患者的相关症状完全消除，并且尿细菌学检查结果显示为阴性，同时在完成治疗疗程后的第 2 周和第 6 周分别进行复查，尿细菌检测依旧保持阴性，那么可认定为治愈。若治疗后尿细菌持续呈阳性，或者治疗后尿细菌曾转阴，但在第 2 周或第 6 周复查时又转为阳性且为同一种菌株，则意味着治疗失败。

问题 5：居家如何正确处理用药过程中出现的不良反应？

答：首先要了解各类抗生素常见不良反应。用药后密切留意自身

状况，一旦察觉异常症状，应即刻停止用药并咨询医生，向其详细描述症状出现的时间、程度与持续时长等细节，医务人员会据此开展对症治疗，必要时及时赴医院就诊。