

时尚杂志社 编

《时尚》杂志
创刊十周年纪念

聆听身体
全科门诊
心理咨询站
伊甸园

时尚健康

中国旅游出版社

Mooks
时尚丛书

华北水利水电学院图书馆



206129321

R161

S561

时尚

时尚健康

Mooks
时尚丛书

中国旅游出版社

613932

策划：北京时代远景文化有限公司

责任编辑：潘笑竹

装帧设计：武艾、孙跃

责任印制：韩君田、闫立中

图书在版编目(CIP)数据

时尚健康 / 《时尚》杂志. — 北京：中国旅游出版社，2003.1

ISBN 7-5032-2103-8

I. 时… II. 时… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098139 号

书名：时尚健康

编者：《时尚》杂志社

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

制作：北京朱雀艺术发展公司

印刷：佳信达艺术印刷有限公司

版次：2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

开本：720 毫米×960 毫米 1/16

印张：10

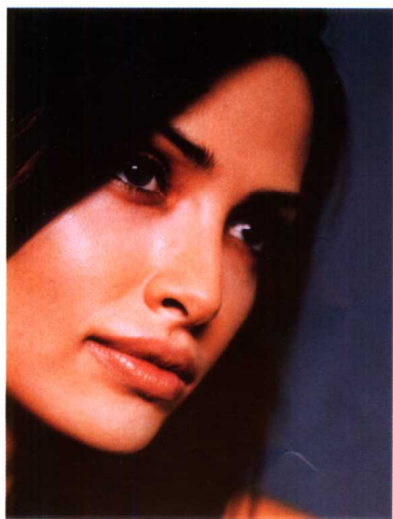
印数：10070 册

字数：90 千

定价：30.00 元

中国旅游出版社网址：www.CTTP.net.cn

中国旅游出版社发行部电话：65201174 65201180 65201188

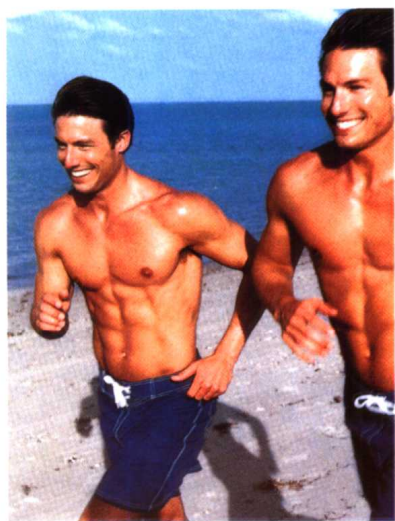


一、聆听身体

- 有关痛经神话的6大真相……1
- 无用处女膜? ……4
- 胸前防线 谈乳腺常见疾病的预防与治疗……7
- 警惕泌尿感染的4个危险期……11
- 宫外孕让女人出生入死……14
- 月经每年只来1次……17
- 剖腹产每个女人都该了解……22
- 生育天赋遭遇透支……26
- 爱护我们的秘密通道……29
- 男人的危险警报……31
- 健康黑客偷袭男人……34
- 男人最怕的9种疾病……37
- 拆穿男性刚强神话……40
- 35岁的他最易忽视的4种疾病……43
- 40岁的男人最怕什么……48
- 甜蜜毒素迷上男人……51
- 男人健康11条金标准……54

二、全科门诊

- 哮喘病, 女性健康的新杀手……57
- 爱意渐消疾病使然……60
- 30岁长牙……63
- 从电脑集中营逃生……65
- 千万别过敏! ……71
- 16种决不能忽视的头痛警讯……74



- 眼病也流行……77
- 胆固醇的“麻烦”有多大? ……80
- 不能承受之瘦——神经性厌食与贪食……82
- 让心脏健康运作 70 年, 从现在开始……86
- 超重不是你的错……90
- 脚和鞋子的婚姻故事……93
- 听听你的直觉……96
- 8 种致命疾病的早期信号……99

三、心理资讯站

- 告别抑郁……102
- “坏心情”营救计划……107
- 嫉妒让我更加美丽……116
- 我得了信息焦虑症……119
- 你是悲剧人格吗? ……122
- 自我攻击狂? ……125

四、伊甸园

- 未越雷池误入“雷区”……128
- 6 个你不知道的性健康错误……131
- 我们的性爱至高点……134
- 制造亲密接触……140
- 30 岁女人性爱期望值……144
- “性”福通道的新安全守则……149
- 16 个暗示为你助“性”……153

有关痛经神话的 6大真相

文 / 沉潜

十五岁时痛经，有人说：“没关系，长大以后就不痛了。”

二十三岁痛经，又有人说：“不要紧，结了婚就不痛了。”

二十六岁，婚后半年痛经，有人说：“等生完孩子就不痛了。”

三十岁，宝宝一岁零七个月，疼痛依旧，幸好没有人说：“多生几个宝宝就不痛了！”

神话之一：百无一用是痛经

安迪忍受了15年的痛经折磨，每月少则两天，多则7天，有时还算比较温柔慈善，有时却无比狰狞可怕——那时她就只能老老实实，一动不动地躺在床上。

她认为这是命中注定的，因为妈妈、姐姐都有着相同的经历。

大约60%的女性需要每月忍受痛经之痛，从轻微的不适，到身体里一场地动山摇。更令人烦恼的是，一个月转眼就过去了，一切又将重演。

“这是一个挥之不去的噩梦，让人越发觉得做女人实在是太不幸了。办公室里，男同事们干劲冲天地工作，你却只能抱着一杯热水，躲在一边默默地忍耐。为这个请病假吗？实在太不好意思了。而且什么时候才算到头呢——只有等到更年期来临才能解脱，但也就标志着一生的韶华结束了。”安迪道出许多女人的感受。

真相：痛经的发作培养了女人的承受能力

上帝在我们的身体里安装疼痛开关不是没有道理的，其用意就是让我们躲避伤害。如果我们去触摸热情

的火焰，疼痛就会命令我们马上缩手！如果失去了痛感，我们多半要伤痕累累了。

可是，痛经又是为什么呢？难道它是我们与生俱来的疾病？或者，仅仅是一种无可逃避却毫无用处的身体阻碍？

痛经时强时弱的发作，使女性比男性具备更强的抵御痛苦的能力，经过痛经的锻炼，女性比男性的健康状况更佳，情感体验也更为细腻丰富。从这个意义上讲，痛经的发作培养了我们生命的承受能力和包容特质。

它就像是阴霾的日子，从阴霾中走出来的人，眼里的阳光自然与别人不太一样。

神话之二：婚姻为痛经划上休止符

等长大了就不痛了——等结了婚就不痛了——等生完宝宝就不痛了——还痛？那一定是生得还不够多！

真相：也许不用等上那么久。

简单地说，疼痛是因为子宫肌肉强烈地痉挛，以及盆腔瘀血引起的。事实上，痛经的原因非常复杂，医学上大致分为两类：

艾伦经过检查，发现自己得了一种叫“子宫内膜息肉”的病，做了一个并不复杂的手术后，纠缠多年的痛苦终于彻底解除了。

“要是早点来治就好了。”她说。

神话之三：温热感化疼痛

每次痛经时，舒月的妈妈就为她沏一杯滚烫的姜糖水，再灌一个热水袋。这还是妈妈的妈妈的妈妈流传下来的偏方。

大约50%的女性采用类似方法对付痛经，比如月经期绝对不能沾凉水、喝热饮料、腹部热敷、拔火罐。但是，这些方法至少对于30%的人丝毫不起作用。

真相：热敷的作用有限

从中医的角度看，每个人的体质有虚、实、寒、热之分，即使痛经，也有寒凝、气滞、血瘀、虚寒、湿热的多种类型，在这个基础上还有各种组合。

虚寒型体质比较多见，这种情况予以“温热疗法”很对症，但对于其他类型者就不一定有效了。即便是虚寒体质的人，这种温热作用其实也很有限，如果疼痛比较严重的话，往往还需要借助其他方法来解决。

	原发性痛经	继发性痛经
开始时间	初潮后	不一定
疼痛原因	激素水平不稳定以及子宫位置不佳。	往往与许多妇科疾病有关，比如：子宫内膜异位症、子宫肌瘤、子宫内膜息肉、盆腔感染、宫腔粘连以及不恰当地使用宫内节育器。
	性生活及生育能对体内激素进行一番调整，使盆腔瘀血得到改善，很多女人的痛经能够缓解甚至彻底消失。	很遗憾，结婚和生育都不能使这个问题迎刃而解。最好的办法是找出病因，积极治疗。

神话之四：按摩驱痛

慧敏经同事介绍找到了一位按摩师，可刚做了三次就忍无可忍了，不仅疼痛没有减轻，出血量还大大增加了。

真相：按摩也有副作用

针灸、按摩一直被认为是治疗痛经的好办法，原因是：通过对某些穴位（如关元、气海、足三里、三阴交等）经络传导的刺激，能够缓解子宫痉挛和盆腔瘀血，起到止痛作用。

然而，许多的医学实践表明，在经期这个特殊时间，不宜采取过于强烈的按摩，这容易诱发子宫内膜脱落，加重出血。如果按摩师的手法不正确，强度运用不当，就更容易引起副作用了。

最合理的方法是在月经前后，而不是月经当中进行按摩治疗。即便如此，也应事先查清痛经是功能性还是器质性的，如果是器质性的，应先将病因去除。

神话之五：止痛药不可碰

沈蓓是一家女子健身俱乐部的教练，痛经成为她每个月的梦魇，所以她在更衣柜里藏了一些止痛剂，但不是一忍再忍，忍无可忍的状况，她是紧咬牙关不去碰的。她担心：会不会成瘾呢？

真相：不必畏惧止痛药

专家们普遍认为，对痛经，最重要的是日常调理：规律的运动、均衡的营养、充足的睡眠以及良好的心态。同时早期止痛，有利于促进身心健康并提高生活质量，所以是正确而必要的对症治疗。

可在疼痛开始时选用安全的止

痛药，不必一再忍痛。现在的非处方止痛药，如泰诺林，其止痛成分为对乙酰氨基酚，它完全不同于吗啡等中枢镇痛药物，没有任何对大脑的不良影响，也无成瘾性。比起阿斯匹林类的止痛药，又避免了胃肠道的影响，饭前饭后都可以服用，迅速缓解疼痛。

泰诺林是目前全球最受医生推荐，消费者使用最广的，被公认为最安全的非处方类止痛药，由著名的美国强生公司生产和销售，是一种理想的治疗痛经药物。

神话之六：经期性爱火上浇油

老公出差回来，正赶上吴莺的“第二天”，于是只好去睡客厅沙发。

真相：经期更需要性爱抚慰

经期性爱历来被视为禁区。古代，人们认为男人沾上了经血就会遭到霉运，现代医学专家认为这是不体谅、不尊重甚至是侵犯女性权利的行为。理由是：经期宫颈口较平时微有敞开，加上阴道内的酸碱度发生改变，容易受到细菌入侵而引发感染，这时候的性行为乃是火上加油。

如今已有越来越多的性学家对这种传统观念提出反驳：插入方式带入的少量细菌和病毒不至于造成什么危害，而且还可以利用避孕套来确保清洁。

另外，性爱可以在大脑中产生大量的内啡肽——这种特殊的激素能够调整不良情绪，调动神经内分泌系统，提高免疫力，缓解疼痛。经期这个特殊日子，其实女人更需要性爱抚慰。



无用处女膜？

文 / 韩燕雯

4

童贞不是我们“献出”的一件礼物，而是我们自尊与身体的完整一致，我们选择的自由。只有当女人真正了解和尊重自己的身体，只有当男人真正懂得贞洁存于内心，处女膜幽灵才不会成为心灵的桎梏。

处女膜为何而生？

我们的身体，每一部分都是上帝的精心杰作，其构造功能总是无与伦比的精密和巧妙。那么，处女膜有什么功能？为什么没有“处男膜”？难道真的是上帝以此要求女

性的贞洁吗？

人类学家经过多年研究，提出了两种理论：

保护学说：少女的阴道壁比较薄，卵巢发育尚未成熟，处女膜对阻挡病菌入侵，保护内生殖系统、维护生育能力，具有十分重要的作用。

性选择说：处女膜的功能在于选择男性中的强者，使优良的精子进入阴道受孕，具有重要的进化意义。在远古洪荒年代，人类性结合的随意性很大，而处女膜的存在，可以防止

性功能低下的男人对女性的侵占。性功能与体力之间有一定的关联,体力弱者性功能通常也比较低下。处女膜形成一道检验关卡,破“关”者入,才可以给后代留下自己的基因。

处女膜的三个变化阶段

处女膜在女人一生中经历三个阶段的变化:

少女时代:

处女膜覆盖在阴道近外口处,大约1~2毫米厚,中间有一个小孔,叫“处女膜孔”,直径约为1厘米,通常为圆形、椭圆形或锯齿形;有的呈半月形,膜孔偏于一侧;有的为隔形孔,有两个小孔作上下或左右并列;有的有很多分散的小孔,就像筛子。

月经时,经血通过这个小孔排出体外。如果膜上没有小孔,则每月的经血被阻挡,在阴道积聚,并向上扩展到子宫腔和输卵管,甚至流入腹腔中,造成输卵管破损,肠管粘连,腹腔感染,医学上称作“处女膜闭锁”,必须施行妇科手术。

在我们青春前期,由于卵巢分泌的雌激素少,阴道粘膜薄、皱壁少,酸度低,抵抗力弱,处女膜具有阻拦细菌入侵阴道的作用。青春期以后,随着卵巢的发育,体内雌激素增多,阴道抵抗力加强,处女膜也就失去了作用。

初夜:

初次性交,处女膜被顶破而形成裂口,并造成出血。

由于处女膜形态各异,破裂的程度会有很大差别。有两个孔的中隔形处女膜出血较多,伴有比较剧烈的疼痛。唇形处女膜则出血很少,几乎无痛感。较厚且弹性很好的伞形处女膜

有可能完全不破裂!

据美国妇科医师的调查,约有30%的女性在第一次性交时没有出血。这30%之中包括弹性较强的伞形处女膜,它可能会在多次性交后或在某次比较疯狂的性爱之旅后才会破裂,但未必出血。还包括极易破裂的多孔筛形处女膜,它可能在初次性交前就已经因各种原因而破裂了。

生育后:

由于胎儿经阴道娩出,处女膜进一步破损。有时仅留下几个残存的突起,叫处女膜痕。剖腹产分娩则不会发生这种变化。

处女膜修补术 ——做? 还是不做?

尽管破碎的心无法修补,但破裂的处女膜却可以。处女膜修补只是一例很简单的外科小手术:利用残存的处女膜,进行手术缝合,使它尽量恢复到破裂前的状态。因外物撞击、运动撕裂或少数几次性生活造成的破裂很容易修复。但若经多次性生活,复原比较困难。

处女膜修补术百分之百是处女膜文化的产物。在17、18世纪的欧洲,女人一律贴上两类标签:“淑女”或“妓女”。区别也很简单:初婚前处女膜是否完整。那时医学没有现在这样进步,但女人们同样有办法,比如新婚之夜藏一个鸡心上阵。

经过多年性解放运动,处女膜意识早已淡化以至几乎无形。现代女性更关心的是:什么时候开始,和什么人开始。欧美的性整容科学比国内发达许多,但并没有处女膜整形一项。

也许我们应该从不同的角度来考虑“童贞”这个概念:童贞不是我们



能“失去”或“献给”某人的东西，不是那一层膜或几滴血，而是意味着我们的自尊和身体的完整，我们选择的自由。当从这种自尊的感情出发，进行严肃而慎重的选择时，对每一个新的恋人，甚至和同一个恋人，在生活的每个新的时期，我们都是童贞者。

也许只有当女人们真正认识了自己的身体，当男人们真正懂得贞洁存于内心中而不是那层薄薄的膜上的时候，我们才能摆脱处女膜幽灵对心灵的桎梏。

善意的谎言：

我们采访了几位性学专家，专

家认为，如果你实在认为“第一次”对你们的婚姻十分重要，也不一定去做处女膜修补手术：

1. 还记得你初夜时的反应？很紧张，也很怕疼。除了出血以外，这也是“第一次”的一种信号。将这些反应再次表现出来就行了。第二天，拿出权威的研究数据为他补习：30%的女性初次性交不会出血。

2. 首次床第之欢选择月经未完全干净时。其实有点儿区别，但多数男人不会那样明察秋毫。

记住你的心在今后的岁月里要忠实于这份爱情，否则你所做的一切都毫无意义。



胸前防线

谈乳腺常见疾病的 治疗与预防

文 / 游凯涛

乳腺是成年女性患病较多的器官,当今世界各国,包括中国在内,乳腺癌的高发病率严重威胁着女性的生命与健康。与乳腺癌的发病有关的所谓癌前期病变,如乳腺增生、乳腺纤维腺瘤、乳腺导管内乳头状瘤、乳腺腺病等,发病率也比较高,对这些疾病的防治也是对乳腺癌防治的重要内容。

癌症是可以预防的,乳腺癌也是如此。乳腺癌的预防可分为三级。

一级预防:到目前为止,乳腺癌的发病原因尚未完全清楚,但增强和健全机体的免疫功能无疑是一种积极的预防方法。简单说,健身是预防乳腺癌发生的重要途径。

二级预防:对乳腺癌要做到早期发现,早期诊断,早期治疗。

三级预防:对已经发现的乳腺癌进行及时有效的治疗,减少死亡率,提高生存期。

坚持自查,早期发现

早期发现是预防的核心内容,因为早期发现,及时治疗会大幅度地延长生存期,乃至癌症根除。乳腺癌的预防和早期发现具有重要意义。

乳腺癌的“成长”:

乳腺癌从一个细胞分裂成两个细胞,时间长短不一,可从75天到1043天。从一个癌细胞发展成0.2厘米大小的癌结节,平均需要10年,再发展成1厘米大小的癌结节,还需要4~7年。

可见,从一个乳癌细胞发展成1厘米大小的乳癌结节常常需要8~15年。这么长的时间就给乳癌的早期发现提供了充分的时间。

乳房自查有最佳时间:

权威人士认为你应该在每个月的同时进行乳房自查——最好在月经来潮后一周——以便你在比较时能基本保持一致。在临床上,80%以上的乳腺癌首先是病人自己发现,然后才去医院进一步确诊,自查乳腺应该每3个月一次。一般地说,乳房较小,肿块在0.5cm大小,自查就可以摸到。乳房较大,病人肥胖,肿块在1.0cm大小也可以触及。

一组来自美国的统计数字:

癌结节大小	术后5年生存率
0.5cm以下	95%
0.5cm~1cm	90%
1cm~1.5cm	75%~85%
1.5cm~5cm	65%~75%

乳房自查:

1. 身体平躺,全身放松,将右臂放在头底下。如果你的乳房较大,可以在左侧的肩膀下面垫一个枕头。

2. 用自己的左手去查右侧乳房,用自己的右手查左侧乳房。用第2、3、4手指的指肚在乳腺上平行滑动,要有一定压力,要按一定顺序查。查右侧乳腺应逆时针方向触摸,左侧按顺时针方向,或由中心向边缘以一定方向顺序检查。

3. 查乳头乳晕区时要用手向胸壁方面触及。

4. 检查腋下,并沿锁骨上部寻找肿块(肿大的淋巴结)。

专家提示:

检查时不能把乳房捏起,这是错误的手法,这样会把正常腺体误认为肿块。如发现有硬结,再反复去触摸其大小、界限、硬度、流动度等肿块

的性状。根据女性生理周期的不同,你会发现乳房内有各种各样的细微变化,不要为一个非常微小和独立的肿块惊慌不安,因为它们通常不具有危险性。

常见乳房症状与诊断

女人常常为诸如乳房疼痛一类的症状焦虑不安,但这种症状在大多数情况下都不代表任何严重的疾病,那可能与你的生理周期有关。囊肿、固体肿块和乳头溢液都是乳房出现的正常无害的情况,专业医生称其为“良性乳房变异”,你需要了解正常与变异的有关知识,以消除许多不必要的紧张情绪。

几种常见的乳房症状:

疼痛并发红和温热或乳头溢液,这可能是提示感染。乳头溢液也可能是良性增生或乳腺癌的表现。

可活动的肿块,感觉不与胸腔粘连,你可能患一个囊肿或一个纤维腹痛。

肿块坚硬,不能活动或感觉与胸壁粘连,痛或不痛,可能有小凹形成或形成乳房皱折,这可能是乳腺癌的征象。

如出现以下情况应去就医:

乳房内出现新生或异常肿块,尤其是月经周期时依然存在。虽然多数肿块是无害的,但在少见病例上也可能是感染或癌的征象。

一侧或两侧乳房发生异常肿块或持续疼痛,看起来或触觉异常,可能是癌,也可能是癌症以外原因。

你的腋窝淋巴结肿大,这种肿胀可能与癌症有关。

乳腺癌早期,通常无症状。但在肿瘤生长过程中,你可能会注意到如

下表现:

腋窝肿胀

乳房疼痛或压痛

乳房肿块,可能会有针刺般的感觉,X线照片上有呈现

乳房明显变平

乳房外观变化,如发红,有凹痕,像橘子皮

乳头凹陷,或呈酒窝样变化,搔痒或有烧灼感,形成溃疡,有异常分泌物

几种常见乳腺病的治疗

乳腺增生,是女性内分泌失调的全身性疾病的局部表现,这种疾病以非手术治疗为主,其中生活规律、心态平稳,心情舒畅,在本病的治疗与康复中占有重要位置。药物治疗,以中药制剂为主。乳腺增生长期不愈,尤其是增生性腺瘤,常常要采取手术切除的方法治疗,以防癌变。乳腺导管内乳头状瘤,乳腺纤维腺瘤,药物治疗无效,一经诊断以手术治疗为宜,长期不治不愈的病例有恶变的可能。

乳腺癌治疗的原则是以手术为主的综合治疗。传统手术方式为乳房全切,到20世纪80年代,由于多学科综合治疗的进展和对乳腺癌生物学特性的深刻认识,乳腺手术也出现了微创术式。也就是说,即使你不幸患乳腺癌,也不一定要整个切除你的乳房。具体到每一个病人做何种术式为宜,要根据具体情况由专家决定。在综合治疗中,包括化疗、放疗、内分泌治疗、生物治疗、中医中药治疗,以及心理治疗等。不是每一个病例除手术治疗都加用其他多种综合治疗,要根据病人的病

情选择性地辅助应用。比如：乳腺癌病灶在中央区或乳腺内侧的，术后常常进行放射治疗；乳腺癌有腋窝淋巴转移的术前术后常常配合化疗；乳腺癌雌激素受体阳性的病例，术后常采用内分泌治疗，等等。

病人与家属对已经发现的乳腺疾病要有科学态度。一些不正确心理一定要及时纠正。一是不要有侥幸心理，认为自己和家人不会患乳腺癌，不去及时就诊；二是对医生发现的病变不重视，拒绝进一步检查；三是已经诊断乳癌不做手术治疗，单方面地到处求医，吃偏方，买“灵药”。事实上，手术切除是国内外公认最有效的治疗手段。

关于乳腺癌

高发年龄：

乳腺癌多数发生在绝经期前后10年，即40岁至60岁。当然，年轻人也可能患乳腺癌，但毕竟极少见。据文献统计，30岁以下妇女患乳腺癌率占乳癌发生率的1%~2%。

易患乳腺癌人群：

绝经期前后妇女，初潮过早的妇女（小于12岁），绝经期过晚的妇女（大于55岁），初育年龄过大（超过30岁），未婚女性，已婚未育，已婚已育未哺乳妇女，绝经期后肥胖，有乳癌家族史，尤其母系有双侧乳癌家族史，患过肺部疾病，胸部经过多次X线照射，患乳腺疾病长期未治未愈，长期服用雌激素药物，内分泌功能长期失调，精神病患者，免疫功能障碍者，严重精神创伤者，等等。患乳腺癌的机会与上述因素的数量成正相关。

专家提示：

1. 请尽可能消除和回避以上危险因素。

2. 家族病史或绝经年龄这些因素超出了你的控制能力所及，但你可以在生活方式中有一些变化，以降低你的乳腺癌发病率。如：

在日常饮食中限制脂肪摄入，并提高纤维的摄入，可通过吃大量的谷物、水果和蔬菜。

降低酒精摄入量。

平衡饮食，定期锻炼，保持体重。

如果你生育小孩，请母乳喂养。

作者简介：游凯涛是我国乳腺癌病方面的著名专家，教授。北京红十字朝阳医院外科主任、主任医师，现任中国癌症基金会理事，《中国肿瘤临床与康复杂志》编委。



警惕泌尿感染的 4个危险期

文 / 韩燕雯

每年有10%的女人遭遇泌尿道感染。每5个女人之中，就有1人一生中至少患上一次。而且，如果你得过一次泌尿道感染的话，两年之内复发的可能性高达80%！女人在4个特殊时期里可要特别注意避免泌尿道感染的侵袭。

据统计，每年有10%的女人发生泌尿道感染。5个女人之中，就有1人一生中至少患上一次。

我的好朋友小秋，26岁风华全盛之时，称心如意地嫁了一个好老公。一班老友正对她羡慕眼红得不行时，我就接到她的一个电话，说她有点不舒服。她说排尿时觉得火烧火灼的，疼痛难忍。更令人尴尬的是，好像随时都有尿意，每次都是刚方便完又觉得憋得慌，可是尿量很少。她一趟一趟地跑洗手间，简直受罪极了！

从她的症状来看，我觉得她很可能得了泌尿道感染。我建议她马上来医院化验一下。果然，尿液中查出很多白细胞，表明泌尿系统有炎症。

门诊常常遇见和小秋一样因为尿频、尿急、尿痛而来就诊的病人，绝大多数是女性。据统计，女性患泌尿道感染的机会是男性的10倍。这是因为，上帝在制造人类的排尿系统时，并未对女性施以厚爱。女性的尿道比男性的要短，一般只有4厘米长，尿道内腔比较宽，而外口临近阴道、肛门这些容易被细菌污染的部位，因此很容易受到感染。加上女性外生殖器皱褶比较多，近尿道口处常有细菌寄生，如果身体抵抗力下降，细菌就会乘虚而入。

女人在四个特殊时期，特别容易遭遇泌尿道感染的侵袭。

月经期

我的一个病人,每年都会发生两三次轻微的泌尿道感染,而且很有规律,都是在月经期后三到五天。细菌很容易在经血中滋生繁殖,然后污染尿道。再加上月经期身体抵抗力下降,更使感染有可乘之机。月经内用棉条有可能扰乱阴道内的正常防卫机制。使用内用棉条的女性比仅仅使用卫生巾的女性得病机会更大!

新婚期

处女的尿道口有大阴唇和小阴唇遮盖,尿道不直接和外界接触,因而相对洁净。开始性生活之后,这种天然屏障受到破坏。新婚期,性生活比较频繁,男女性器官密切接触、摩擦,给细菌侵入开了方便之门。如果不注意性生活的卫生就更容易患病了。子宫帽、杀精子剂可以破坏阴道内的细菌平衡,使保护性细菌减少,有害细菌就会乘机发难。再加上新婚期忙于喜宴、蜜月旅行,情绪比较兴奋,身体也容易疲劳,身体的抵抗力会下降。于是许多新娘在蜜月期间患病,给幸福浪漫的日子带来一些麻烦和尴尬。

妊娠期

我曾听一位护士说,她怀孕7个月以后,排尿反应好像迟钝了,有时一连三四个小时都感觉不到尿意,去厕所时尿量总是很多。这是因为怀孕的后几个月,庞大的子宫挤压膀胱和尿道,所以尿液容易在膀胱中滞留,而细菌很容易在不流动的尿液中生长,所以怀孕时,感染的机会会大大增加。

更年期

由于雌激素减少,尿道黏膜发生退行性改变,免疫球蛋白和有机酸含量减少,局部抵抗力下降,也是泌尿道感染的高峰期。据统计,更年期后,尿道感染每10年增加1%~2%。

我反复叮嘱小秋,泌尿道感染是一种很容易复发的疾病,据统计,如果得过一次,两年之内再发的可能性高达80%!所以,千万不要掉以轻心,一定要争取治疗彻底。

我有一个病人,第一次得膀胱炎时,因为仅有一些尿频、尿急的症状,就没有在意。但是过了半个月,她忽然发起高烧来,全身无力,腰痛得直不起来,小便时感觉火烧一样疼痛难忍,尿液浑浊,有时还是粉红色的血尿。家里人吓坏了,赶快送到医院,诊断为“急性肾盂肾炎”。这是由于半个月前“膀胱炎”治疗不彻底引起的。

泌尿道感染中,尿道炎和膀胱炎这样的下泌尿道感染最为常见,一般来说,它不是一种什么严重的疾病,只是有一些尿频、尿急、尿痛之类轻微的不适,而且一经治疗,很快就能有好转。于是许多人并不对它加以重视,吃几天药,觉得没事了就停药了。这样,容易让少数致病细菌躲过抗生素的攻击,幸存下来,到了适当的时机,它们就会卷土重来,引起复发。而且这时细菌还会产生耐药性,使以后的治疗更加困难。

如果尿道炎和膀胱炎没有及时、彻底地治疗,细菌沿输尿管向上蔓延,侵袭到肾脏,就会发生“肾盂肾炎”。病情严重得多,会有背痛、发