

涓 杓瀼兼姘組 - 涓 洙鏼ユ逢鑑伴櫛鏼朵簔 - 鍍儿 櫛錦疼汉绀惧庨浜ゆ 女性出游 警惕四大威胁 旅行

浣漏

鑒賤義浜庸細2007/05/03 14:43

天气日益暖和，很多人都安排了郊游、旅行计划。海淀医院妇科主任医师袁桂兰提醒广大女性，放松身心的同时不要放松警惕，在旅途中要注意避免妇科疾病上身。

避免尿路感染

女性天生尿道短，只有4厘米，而且位置靠近阴道，极易形成交叉感染。女性游客在旅途中由于饮水不足、憋尿等，容易对膀胱造成压力，引发泌尿感染。

因此一定要事先准备好充足的水源，并在旅途中尽可能找机会排尿。只要碰到厕所或者停站，不论是否内急都尽可能去排解一次，以防长时间找不到厕所或者长途驾车不方便导致的憋尿。勤排尿还有利于冲洗泌尿道，起到洁净私密通道的作用。

提防炎症、性病

阴道炎症和性病很容易通过人际传播交叉感染。外出郊游、旅行，女性朋友要格外注意公共场所物品的卫生情况，最好选用蹲式马桶和淋浴。如必须使用坐便器，最好铺上一次性马桶垫圈，或者先用八四清洗消毒。

晚上睡觉时最好在内裤外面再穿一条睡裤；坚持每天清洗外阴、更换内衣，内衣、内裤清洗后要放在阳光下晒干。

经期女性要尽量做到每4小时更换一次卫生巾，以免引发外阴炎症；不过，去南方游玩或者居住场所比较潮湿时，不要垫护垫，因为这样会让阴部环境变得更加潮湿，容易滋生霉菌。

泡温泉、蒸桑拿时不要席地而坐，最好选择不坐，或在身下铺上干净的东西。经期女性最好不要游泳，容易造成念珠菌感染。

不打“无准备之战”

美丽的风景可能会激发夫妻的“性致”，不过，一定不要纵欲过度。

最好不要打“无准备之战”。性生活之前、之后男女都须清洗生殖器，毫无准备的性生活做不到这点，也就保证不了性交的洁净程度。

此外，如果没有采取有效的避孕措施，容易造成意外怀孕，对女性的身心将是一种伤害。

免受寒不发怒

进深山游玩要注意适时增减衣物，不要累了随意坐在石凳上，以免受凉受寒，导致“寒凝胞宫”，造成月经不调。经期女性还要注意不要因一时贪凉快，吃冰激凌、喝冷饮，有可能引发腹痛。

旅游时人多事杂，尽量保持平和的心态，以免情绪波动使内分泌失调。