



• 医学科普 •

阴道炎的自我保健

刘莹 (彭州市妇幼保健计划生育服务中心 四川彭州 611930)

中图分类号: R711.3 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 04-270-01

阴道炎是一种常见的妇科疾病,严重危害女性健康,患者主要会表现出外阴瘙痒、白带异常、性生活不适、尿急、尿频、尿痛等症状。女性患者如果长期受到这些症状的困扰,则会导致其身心均受到不利影响,从而对其正常的工作、学习和生活造成危害,严重影响其生活质量。因此,如何有效的进行阴道炎的自我保健,对于预防阴道炎的发生,具有重要的意义。

●阴道炎的自我识别

阴道炎主要有四种类型,一是霉菌性阴道炎,这类阴道炎主要是由于白色念珠菌感染而引起的。患者在发病后主要会出现白带量增多、且呈豆腐渣样,及外阴和阴道灼热、瘙痒等症。二是细菌性阴道炎,这类阴道炎主要是由于厌氧菌感染而引起的。患者在发病后主要会出现灰白色白带、且伴有鱼腥臭味。三是滴虫性阴道炎,这类阴道炎主要是由于阴道毛滴虫感染引起的,主要症状是阴道分泌物增多及外阴瘙痒,间或出现灼热、疼痛、性交痛等,分泌物典型特点为稀薄脓性、泡沫状、有异味,偶尔可见混有血丝。四是老年性阴道炎,这类阴道炎主要是由于缺乏雌激素、阴道抵抗力低下而引起的。患者在发病后主要会出现白带增多,多数呈现为黄色水样,病情严重者可见脓性白带,并伴有臭味。

●阴道炎的自我保健措施

切忌过度清洁

有很多女性认为卫生状况是引起阴道炎的主要原因,因此会使用各种洗液每天对阴道进行清洗、清洁。虽然卫生状况确实是引起阴道炎发生的一个原因,但是过度清洁确实非常不可取的。阴道本身就具有强大的自净和防御功能,能够自行调节阴道内环境的酸碱平衡。如果采取洗液进行盲目的过度清洗,则会导致阴道内的酸碱平衡遭到破坏,出现酸碱平衡失衡,破坏阴道环境平衡,从而对阴道产生伤害,反而更容易导致病原微生物的感染,更易致病,或引起疾病加重。因此,女性朋友在平日尽量不要对阴道进行过度清洁,只需使用温水冲洗阴道即可。

保持阴道干爽

阴道由于其特殊性导致其容易处于潮湿的状态下,而潮湿的环境有利于细菌的滋生,会增加阴道炎的发生风险。因此,女性朋友要注意保持阴道干爽,尤其是在夏季,天气比较炎热容易出汗时。首先尽可能的穿着棉质、宽松、透气性较好的内裤、内衣。且要勤换内衣内裤、内裤在每次清洗后要用沸水煮烫 15 分钟。其次在月经来潮时,要使用经严格消毒的卫生巾,并且要勤换卫生巾,避免发生细菌感染。

合理应用抗生素

目前抗生素的使用范围极广,在各类疾病的治疗中均能够看到抗生素的身影,但是在使用抗生素治疗的过程中,虽然能够杀死细菌,达到治疗疾病的目的,但与此同时也会破坏阴道的内环境,助长霉菌的滋生。因此,女性朋友在应用抗生素进行治疗的过程中,切记不可滥用抗生素,一定要严格遵医嘱在医生的指导下合理使用抗生素,以此来避免由于不合理应用抗生素而对阴道菌群平衡产生破坏。

合理饮食

女性朋友在饮食上首先要注意做到饮食均衡,切记不可贪食辛辣刺激性食物,这类食物食用过多会破坏机体免疫系统的平衡。同时应多进食富含蛋白质、维生素的食物,并且可适当摄入一定的含乳酸饮品,含乳酸的饮品对于维持阴道的酸性环境具有良好的作用。在此基础上,女性朋友要注意每日饮水量充足。

规律生活

女性朋友要养成规律的生活和作息习惯,首先要合理安排每天的作息时间,保证充足的睡眠,不熬夜。其次要合理进行夫妻生活,掌握合理的夫妻生活频率,目前从研究数据来看,性生活的频率在每周 3 次以上会显著增加尿道感染的风险。因此,性生活不可过于频繁,每周保持在 3 次以下。

总而言之,阴道炎作为一种常见的妇科疾病,具有较高的发病率,且易出现反复发作,不易根治的情况,严重危害女性朋友的身体健康。鉴于此,女性朋友需积极地掌握一些阴道炎的自我保健方法,并注重阴道的日常保健,才能够达到有效的阴道炎预防效果。并且一旦出现阴道炎病症状时,要及时就诊,避免病情延误,造成更大的伤害。

冠心病夏天应注意什么?

卿绍玉 (青白江区人民医院 四川成都 610300)

中图分类号: R541.4 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 04-270-02

冠心病是临床常见的一种心血管疾病,是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,主要的发病人群是 40 岁以上的中老年人,且具有明显的性别特征,男性的发病率要明显比女性高。近年来我国的冠心病发病率有所上升,且发病年龄的年轻化趋势越来越严重。严重危害患者的健康。对于冠心病患者来说,导致其发病的一个重要原因就是遗传因素,即有冠心病家族史的人,更容易发生冠心病。除此之外,目前发现的导致冠心病的因素还包括高血压、糖尿病、高血脂、饮食习惯、吸烟等等。目前临床对于冠心病的治疗并无特效疗法,主要以改善症

状、控制病情发展、提高生活质量为主。因此,加强冠心病患者的日常保健,尽量减少急性发作是非常重要的。

对于冠心病患者来说,夏季是一个比较难熬的季节,临床流行病学调查显示,由于夏季天气炎热,冠心病患者在这样的天气中,容易出现炎热、胸闷、憋气等症状,会给患者带来一定的困扰,增加患者的急性发作风险。因此,对于冠心病患者来说,要想安然度过苦夏,需注意以下几点事项:

◆“三个半分钟”,保驾护航



首先来介绍何为“三个半分钟”，指的是冠心病患者在夜间起床和清晨醒来起床时，应该在清醒后继续卧床平躺半分钟，起身后再在床上坐半分钟，然后将双腿下垂在床沿上坐半分钟，最后才可以下地活动。那么为什么要采取“三个半分钟”呢？

临床研究表明，夜间是脑血栓、脑溢血、心脑血管猝死的高发时间，且从 24 小时动态心电图监测结果可以看到，绝大多数的冠心病患者的心脏跳动在一天中都比较平稳，但是在夜间却会出现几次较大的波动。并且这种波动多见与患者起夜上厕所时，这主要是由于患者的体位突然发生变化，从而造成心脑血管供血发生不足，加之老年人的神经调节较慢，从而导致其在夜间起床时更易发生危险。因此，坚持做到“三个半分钟”对于避免猝死的发生是非常重要的。

◆饮食要讲究

膳食要有红黄绿白黑

夏日饮食要做到每日尽量摄入红黄绿黑白等食物，其中的红指的是红酒，每日可饮 50ml，能够有效预防冠心病。黄指的是黄色蔬菜，例如胡萝卜、红薯等，这类食物中含有丰富的胡萝卜素，对于减轻动脉硬化程度具有重要作用。绿指的是绿叶蔬菜。白则指的是燕麦粉片，每日可进食 50g，对于改善血脂水平具有重要的作用。黑指的是黑木耳，每日可进食 5-10g，对于改善血粘度，降低胆固醇具有显著的作用。

饮食要做到粗细搭配

冠心病患者每日膳食要做到粗粮和细粮合理搭配，每周要保证吃 3-4 次粗粮，如玉米、红薯等。

饮食清淡，不甜不咸

饮食宜清淡，不可进食过甜或过咸的饮食，每日的盐摄入量保持在 < 5g。

少食多餐，七分饱

每日膳食分 3-5 餐进食，早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐，且每餐宜进食七分饱，不可过饱，尤其是晚餐要吃得少。

及时补水，首选绿茶

出汗过多，未能及时补水导致血液浓缩，是引起冠心病患者死亡的一个重要原因。因此，在炎炎夏日，患者要注重及时补水，根据尿量判断水分是否充足，每日尿量必须保持在 1500ml，则表明体内不缺水。而补水首选绿茶，绿茶具有抗氧化自由基，预防动脉硬化、防癌的功效。

禁饮冰水

在夏季如果短时间内快速饮用冰水，则有诱发心绞痛、急性心肌梗死的风险。因此，冠心病患者在夏季要杜绝饮用冰水，尤其是大量饮用冰水。

◆适当午睡

临床研究表明，每天午睡半小时，则冠心病发病率可降低 30%。相比不睡午觉的冠心病患者来说，每天午睡半小时的患者，其死亡风险可降低 30%。这主要是由于在午睡的过程中，患者的血压会下降，心率会减慢。因此，冠心病患者要养成规律的午睡习惯，不仅仅是在夏季。

◆自我监控

冠心病患者在夏季要加强自我监控，包括按时监测血压、血糖、血脂等指标，并进行详细记录，一旦各项指标出现异常，则立即就医。

小儿厌食怎么办？

黄 燕 （郫都区犀浦镇社区卫生服务中心（郫都区中西医结合医院）四川成都 611731）

中图分类号：R272

文献标识码：A

文章编号：1009-5187（2019）04-271-01

小孩子的吃饭问题是父母最关心的问题之一。厌食是小孩子的一种常见病，一般来说，在六岁以下的儿童身上比较常见，主要症状是小孩子长时间的食欲不振或减退，甚至讨厌进食。长时间厌食，会引起营养不良，体型瘦弱乏力，从而导致免疫力低下、贫血、呼吸道反复感染等病症，对儿童的智力发育及生长构成了极大威胁。医学上认为，小儿厌食可能与饮食不节、喂养不当、微量元素严重缺乏、肠胃功能失调等有关。目前还没有治疗小儿厌食的特效药物，中医认为该病属于“伤食”，所以，保护小孩的脾胃是关键。

1 厌食的发病机理

小孩子的脾胃非常娇嫩，喂养不当就会引起消化功能不足，损伤脾胃，从而引起厌食。喂养不当指的是在哺乳期的时候不是以母乳喂养为主，而是用其他乳制品代替了母乳，所以小孩子所摄取的营养不均衡，而且其他乳制品每一次冲配时的温度掌控和稠稀程度都不可能一模一样，而且随着孩子长大，也没有及时增添辅食。

一般 3 周岁以上的小孩子就已经自己有支配能力了，而且和外界的接触机会也会增多，这个时候就会看到一些自己比较喜欢的食物，比如：冰淇淋、饮料等一些寒凉之物，干脆面、奶糖、巧克力、果冻等大量零食。小孩子自己不懂节制，如果看管不当就会出现饮食不节。

很多孩子会比较偏爱其中一种食物，或者对某种食物非常排斥，比如不爱吃胡萝卜、菠菜、香菜等蔬菜还有一些粗粮，这样很容易造成偏食。还有很多家长生怕自己的孩子营养不良，会给孩子大量补充一些他们本身并不需要的营养成分，这样也是不可取的。

2 厌食的预防及对策

哺乳期的时候母乳是最理想的食物，母乳中含有大量的乳蛋白，

遇到胃酸的时候会形成容易消化的小凝块，乳蛋白和溶菌酶具有一定的杀菌作用，母乳脂肪含有比较多的必需脂肪酸，而且颗粒比较小，极易消化，乳糖含量也很高，还含有免疫球蛋白，钙和磷的比例也是比较合理的，对小孩子的大脑发育非常有利，所以坚持母乳喂养，不仅能提高孩子的免疫力，对孩子的肠胃也是很好的滋养。

随着孩子逐渐长大，要慢慢添加辅食，以满足孩子的身体需求，添加辅食要在孩子肠胃健康、消化功能良好的情况下。添加辅食一定要由稀变稠，种类由少变多，给孩子一个适应的过程，等孩子适应了一种食物，再给他添加另外一种。

小孩子的大脑随着他长大会有一定的思维能力，这个时候家长要开始培养孩子良好的饮食习惯，养成按时吃饭、饭前洗手的好习惯，吃饭时注意荤素搭配、营养均衡，不偏食挑食，饮食要规律，不能只吃零食，尤其在饭前，避免油腻难消化的食物，尽量在看电视的时候让孩子专心吃饭，不要一边吃饭一边看电视或玩游戏。

同事家长需要定期带孩子去做体检，如果发现有哪方面存在营养不良，则可以在医生的建议下循序渐进的给孩子补充。如果小孩拉肚子或感冒时，就要注意不能过多或过早的进食，要避免油腻的食物，让肠胃功能慢慢恢复。

如果发现孩子有厌食的症状，应该及时带孩子去医院，让医生采取相应的措施，在医生治疗的同时，家长也要配合医生，给孩子一些既喜欢吃又能帮助消化的食物，比如酸奶、香蕉、山楂等。

脾胃是生化之源，亦是后天之本，我们靠脾胃来消化食物并汲取营养，所以正在生长期的小孩子脾胃健康是非常重要的。家长要格外注意上面提到的几点，降低孩子发生厌食的几率。