

# 如何预防阴道炎

张 强

成都市龙泉驿区第一人民医院妇科 610000

[中图分类号] R711.3 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 08-097-01

阴道炎是一种常见的妇科疾病，可以毫不夸张的说，作为女性，十有八九都经历过阴道炎的问题，尤其是到了育龄期的女性，阴道炎的发生率会更高。女性的阴道本身就是比较脆弱的地方，虽然妇科阴道炎太常见，但也必须引起重视，否则容易造成更加严重的妇科疾病，甚至带来很难治愈的结果。那么女性该如何在日常生活中，预防减少阴道炎，避免它的发生呢，这与我们的日常生活是息息相关的，也可以说不好的生活习惯是妇科阴道炎的罪魁祸首。女性与阴道炎有着难解的“缘分”，已经对阴道炎非常的熟悉，那么我们平常在日常生活中应如何预防呢？

## 一、如何预防阴道炎

1、运动调理：患者平时要注意加强锻炼，即使是简单的慢跑、散步也可以，多去健身房，增加自身的免疫力；要清楚的知道自己得病的原因，从而去避免它、减少它，每天要保证充足的睡眠，平时不要熬夜，这样更好的加强身体的抵抗力，减少病菌对身体的侵害。

2、少吃甜而腻的食物、油腻食物，饮食要少油，像巧克力、糖果、蛋糕这种糖分含量高的食物要少吃，这些食物会增加人体内的湿气，增加人体内的热量，会增加白带的分泌，并影响阴道炎的治疗效果。

3、要注意个人卫生：便前勤洗手，因为其实我们的手上有着大量的微生物、细菌，只是人体肉眼无法看到，这些微生物虽然微小，但是有着巨大的伤害力，一旦被其入侵外阴便容易感染，因此女性如果有便后擦外阴的习惯的话最好要养成便前洗手的习惯；要注意个人的卫生，可以每天用清水清洗外阴，但是不要使用强碱性的香皂或者洗液等清洗外阴或者阴道，这就是我们说的过度清洁，这样做会加重皮肤的干燥，引起瘙痒，损伤外阴皮肤。

4、洗浴不要去公共场所，这些公共场所容易被间接感染，看似没有什么接触，但是那些浴池和使用器械上可能会沾染他人的病菌，这些病菌是人体肉眼看不到的。在感染阴道炎后应该减少性生活，每周的性生活不要超过三次，降低感染

率的增加，尤其在夏天的时候，更要减少性生活的次数。

5、有些女性每天洗澡后还要用高锰酸钾等来清洗阴部，目的是为了去预防阴道炎这类妇科疾病的发生，但是这种做法反而可能会产生不良的后果。霉菌生长在潮湿酸性的环境中，但是如果过度清洗，反而会给霉菌营造一个更适宜的生存环境。

6、有些患者在得知自己患有阴道炎后就会大量服用抗生素，这种做法恰恰是不明智的，过多的吃抗生素反而会使病菌逐渐对药品产生一个抗性，延长疾病的治疗时间。

7、在治疗期间，患者一定要谨遵医嘱，听医生的话，按疗程服药。有的患者在觉得症状缓解后就开始减少用药或者停止服药，这显然是不对的。隐藏的病菌如果没有被消灭，当身体抵抗力变弱的时候就会又会复发，尤其是在经期前后这段时间。因此，患者一定要听医生话按疗程吃药，并且定期复查，防止疾病复发。

## 二、如何预防阴道炎的复发

1、去除诱因。要清楚自己得病的原因，并在日常生活中减少接触，做好预防。复发原因是多样的，比如是否服用了抗生素、患者是否患有糖尿病等。

2、初次发作者治疗要彻底。阴道炎复发的原因之一就是治疗的不彻底，复发后要根据医生的嘱咐按疗程用药，不要急功近利，治疗是一个缓慢的过程，阴道炎痊愈的标准是三次经期后复查白带显示均为阴性。

3、注意个人卫生。保持外阴清洁、干燥，平时要多穿纯棉内裤，勤换内裤，在洗的时候最好是通过暴晒或者是用开水煮、烫一下，这样子可以更好的杀死细菌；平时晚上睡觉的时候可以穿内裤，这样可以更好的呼吸，算是一种释放。外阴用具专人专用，用过的毛巾、盆均应用开水烫洗，去公共场所如公共厕所、游泳池、浴室要注意预防交叉感染。

4、配偶同治。外阴阴道炎往往是通过性行为传播的，单纯的只是女方接受治疗也是治标不治本的，极易引起复发，这时候需要男方也配合治疗，这个也应该被重视。

(上接第 96 页)

关知识展开的论述，希望对广大读者提供一定的参考价值。或有疏漏，烦请斧正。

## [参考文献]

- [1] 汪明勋. 对艾滋病合并 HBV 感染患者进行高效抗逆转录病毒治疗的效果研究 [J]. 当代医药论丛, 2018, 16(22):8-9.
- [5] 张建秋, 高丽娟, 阮建文, 等. 不同 CD4 ~ + 基线值艾滋病患者高效抗逆转录病毒治疗后免疫重建效果观察 [J]. 中

国热带医学, 2018, 18(09):931-935.

- [3] 邹堃, 万乐平, 安艳. 分析艾滋病 (AIDS) 高效抗逆转录病毒治疗 (HAART) 后发生免疫重建综合征 (IRS) 并发肺结核的临床特点 [J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2018, 2(16):21-22.

- [4] 陈建仁, 梁雪梅, 黄震辉. 雷公藤多甙联合 ART 治疗对艾滋病免疫应答不良患者 CD4 ~ + T 细胞计数的影响 [J]. 临床医学工程, 2018, 25(09):1169-1170.