

步入老年女性如何预防阴道炎

杜 瑛

绵阳市第三人民医院妇产科 四川绵阳 621000

【中图分类号】R711.31

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)01-098-02

阴道炎是女性群体中常见的一类妇科疾病，给女性的日常生活工作造成了严重的影响。一般阴道炎患者都会出现外阴瘙痒、灼痛、刺激感以及异常流液等表现，阴道炎是每个女性几乎都会患上的一类疾病。阴道炎存的发生多是由于女性日常的阴部护理不当，如清洁不当、性生活不注意等。一般来说，女性健康状态下阴道是能够对病原体产生防御功能的，如闭合阴道口，紧贴阴道前后壁，以保持阴道酸碱度平衡等，来达到抑制碱性病原体在女性阴道内的繁殖，但如果阴道防御功能遭受破坏则容易侵入病原体，造成阴道炎。随着年龄的增长卵巢功能会衰退而且雌性激素水平降低，会改变阴道里面的酸碱环境，降低了其抵抗力，容易让病原菌侵入局部，从而诱发老年性阴道炎。那么在日常生活中步入老年的女性该如何预防阴道炎的出现，能够引发老年性阴道炎的因素又有哪些？下面我们一起来了解一下：

一、到底为什么会患有老年阴道炎？

老年女性群体在绝经之后，卵泡开始呈现出耗竭的状态，卵巢也有一定的萎缩，合成雌激素方面的功能不断的衰退，导致血液循环方面的雌激素水平迅速的降低。而对于外阴部分、阴道部位、宫颈部位等等，属于雌激素方面的靶器官，在雌激素有所降低和减少的情况下，此类靶器官就会出现进行性萎缩的现象，阴道壁部分也不再像是之前一样柔软有光泽，不再有弹性，会出现苍白现象与干涩的现象，阴道粘膜逐渐的变得薄弱，上皮细胞中的糖含量会有所降低，阴道的酸性受到影响，甚至还会因为这些不再有一定的自净能力与防御能力，很容易出现损伤的现象与感染现象，继而引发阴道炎。如果您是老年女性或者是家属，就应该了解到，老年性阴道炎的发生，并不一定是没有注意个人卫生，还可能是因为本身的身体变化所导致。

二、老年性阴道炎到底有什么样的症状呢？

您可能不了解，老年性阴道炎到底有什么症状，其实，在患有此类疾病以后，会有阴道分泌物数量增加的现象，颜色为淡黄色，在情况严重的情况下还可能会有血样的脓性白带，外阴部位会有瘙痒的感受、灼热的感受，在检查的时候，会发现阴道已经出现了老年性的改变，上皮有萎缩的现象，褶皱也开始慢慢消失，变得非常光滑、薄弱，阴道粘膜部分会有充血的现象，还可能会有出血点，部分人可能还会有表浅的溃疡现象。如果溃疡的一面和对侧的一面相互黏连，那么，在检查期间就会因为对黏连物进行分开引发出血的现象，在黏连非常严重的时候可能会导致阴道闭锁，不能通畅地将炎性分泌物流淌出来，甚至会形成阴道积液或者是子宫腔内积液的现象。所以如果您或是您的家属出现阴道分泌物不流淌的现象、阴道闭锁的现象，一定要到医院中进行检查。并且在女性群体绝经之后，如果阴道流出液体，也必须到医院进行检查，医生检验是否有滴虫或者是念球菌，或者是线索细胞，这样在尽早检查的情况下可以及时发现疾病。如果您阴道分泌物属于血性的白带，就应该到医院中检验，明确是老年性

阴道炎还是子宫恶性肿瘤，配合医生进行宫颈区域的刮片检查。如果阴道壁生长出肉芽或者是有溃疡的现象，就要到医院中检查是否为阴道肿瘤，合理进行老年性阴道炎和其他疾病的鉴别诊断处理，必要的时候还可以进行分段刮宫手术诊断、局部性的活检诊断等等，这样在准确合理诊断的情况下，能够尽早的了解到自己到底得了什么疾病，确诊是不是老年性阴道炎。

三、老年阴道炎的预防方法

1. 心理护理

阴道炎患者在治疗过程中会出现不同程度的心理问题，如紧张、羞怯、焦虑、自卑等，针对以上情况，需要给予患者全面的心理护理，帮助患者正确认识疾病，减轻心理负担。首先针对患者紧张、羞怯的情况，应采用较为坚定且充满关切的语气，保障患者的精神放松，消除紧张以及恐惧等心理。对于年纪尚小的患者，应注意言行，并强调会为其保障隐私，使其感受到关切，从而减轻焦虑感。

2. 用药护理

长期使用抗生素的患者会导致阴道内菌群之间的制约关系受到破坏，念珠菌生长较为旺盛，该类病人需要在服用抗生素的情况下使用抗霉菌药物进行治疗或预防。女性患有阴道炎之后，应着重注意用药工作，需要足疗程足量地用药，从而保障治疗的彻底性。对于内置药物，应告知患者在用药过程中注意手部卫生，减轻感染程度。采用医生建议使用的溶液对阴道进行清洗后，采取下蹲式将药物送入穹窿处。同时，在治疗过后应于每次月经期结束后去医院进行阴道炎复查，连续复查三个月经周期，如若期间有一次发现念珠菌感染情况则判定为未痊愈，需要继续进行治疗。

如若患者遵医嘱进行长期治疗后情况仍未得到显著缓解，则考虑性伴侣或是丈夫携带病菌的可能。女性患有阴道炎后，会通过性生活将病原体传播给性伴侣或是丈夫，如若仅女方治疗而男方未治疗，则女性治愈的几率也并不高。因而女性在进行阴道炎护理的过程中也应对性伴侣的健康多加关注，避免致病菌不断传递于二者之间。

3. 饮食护理

无论哪种疾病，除了药物治疗以外，通过饮食提升自身免疫力，增强机体抗病能力都是十分重要的。阴道炎患者应避免使用辛辣等刺激性较强的食物，避免湿热助长，同时还应注意多食用新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅，多饮水防止尿道感染，多食用一些具有抗菌功能的食物。日常饮食以清淡为主，忌海鲜等水产品，避免食用后外阴瘙痒的情况发生。

4. 生活护理

人体通常是念珠菌的携带者当存在于肠道中的念珠菌进入阴道时，便会引起阴道炎。因而在日常生活之中，应注意大便后擦拭方向，应从阴道往肛门处擦拭，避免阴道感染。而小便后主要是采用卫生纸轻轻吸掉剩余尿液即可。在治疗的同时

(下转第99页)

医生，我已经绝经了，不用做妇科检查了？

王乔利

德阳市人民医院健康管理中心 四川德阳 618000

【中图分类号】R711

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 01-099-01

近年来，越来越多的人重视体检，很多用人单位会定期为员工安排年度健康体检，并且个人体检人数也越来越多。然而，在体检工作中，经常遇到中老年女性拒绝妇科检查筛查。她们当中很多人认为自己已绝经，并且性生活也很少，认为没有必要再做妇科检查。再者，很多绝经后妇科由于分泌物较少，妇科检查疼痛不适感更明显，因此，对做妇科检查有一定的恐惧心理。这导致很多绝经期女性放弃妇科检查。

那么，绝经之后是不是真的不用做妇科检查了呢？

宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，仅次于乳腺癌，对妇女的健康和生命构成严重威胁。研究显示，我国女性宫颈癌新发病例每年约 13.15 万例，约 3 万名妇女死于宫颈癌。而宫颈癌是一种可防可控，可被早期治疗的恶性肿瘤。

高危型人乳头瘤病毒（HPV）的持续感染是引起宫颈癌的最重要的病因。HPV 感染非常常见，大部分妇女 HPV 感染的时间较短，多在 8-10 个月左右消失，但仍有 10-15% 的女性存在 HPV 持续感染的情况，而宫颈癌的发生于高危型 HPV 持续感染密切相关。研究显示，90% 的宫颈癌合并高危型 HPV 的持续感染。引起宫颈癌最常见的高危型 HPV 类型为 HPV16 和 18 型。而研究显示，绝经期女性 HPV16 阳性率处于较高水平，并且是绝经期女性最常见的高危型 HPV 型别。

高危型 HPV 持续感染可导致宫颈上皮细胞发生不同程度的癌前病变。一般来说，从高危型 HPV 的持续感染到宫颈癌的发生，需要经历约 10 年左右的漫长时间。因此，只要在此期间定期体检，进行宫颈癌的筛查及时发现癌前病变并及时处理，可以有效阻止病情向宫颈癌的发展。

那么，哪些人群需要做宫颈癌筛查？

1. 25-65 岁的女性，每 5 年进行一次 HPV 检测或每 5 年进行一次联合检测（HPV 检测 +TCT）或每 3 年进行单独的细胞学检查。

2. 65 岁以上老年人群达到停止筛查标准可以中止宫颈癌筛查（既往无相关病史，并且在过去的 25 年中对 2 级以上的宫颈上皮内瘤变或更严重的诊断进行了筛查，且在 65 岁之前的 10 年期间有足够的宫颈癌筛查结果为阴性）。

因此，建议已婚或有性生活史的女性定期进行宫颈癌筛查，一直持续到 65 岁。

常规体检宫颈癌筛查有哪些检查项目？

目前，常规体检最常见的宫颈癌筛查方法主要为人乳头瘤病毒（HPV）检测、细胞学检查（TCT）检查、巴氏涂片检查。

①液基细胞学检查（TCT）：刮取宫颈脱落细胞并进行细胞学分类诊断。

②巴氏涂片：巴氏涂片是作为宫颈癌初筛的一种常用的手段。但巴氏涂片的准确性容易受到其他因素的影响，可导致约 15-40% 的假阴性率，从而导致假阴性的患者不能得到及时有效的治疗。

③ HPV 检测：收集子宫颈脱落细胞，查有无 HPV 感染及 HPV 感染的亚型。

如果上述三项检查结果异常，则需要由专科医生评估是否需要进一步行阴道镜检查及活检。

那么，宫颈癌筛查有什么注意事项？

1、体检时提前告知医生自己的月经情况以及是否有手术史及是否有性生活史；

2、月经期间，是不能进行妇科检查的；

3、检查前 24 小时内应禁止性交、阴道灌洗及局部上药等，以免影响检查结果。

4、筛查结束后 24 小时内应尽量避免同房。

最后再啰嗦一次，常规进行妇科检查非常有必要，即使已经绝经了，也要坚持妇科检查；直至达到停止筛查的标准哦！关爱女性，从宫颈癌筛查开始！

（上接第 97 页）

于身体素质改善的同时，肺功能逐渐下降，甚至可诱发感染、静脉血栓形成以及肌力水平降低等并发症。所以，慢阻肺患者可以适当的参与一些轻型的有氧活动，比如慢走或者太极拳等。与此同时，也可配合一些呼吸功能锻炼，例如呼吸操、

缩唇呼吸练习或者腹式呼吸练习等，这些运动锻炼能够帮助改善肺功能，缓解慢阻肺的相关临床症状。

最后慢阻肺患者在家庭疗养期间要注意定期回院接受复诊，进而使医生能够结合您的复诊结果对治疗方案做出适当的调整或优化，促使治疗方案更加科学和具有针对性。

（上接第 98 页）

保障卫生习惯的改变，能够有效改善念珠菌对阴道的影响。

部分患者由于不讲究卫生，袜子与内裤同洗，会导致由于足癣传染而导致阴道炎感染，该情况较为少见但也时有发生。如若引起足癣的细菌恰好是白色念珠菌，则袜子与内裤同洗则会导致自身感染情况的发生。因而应保持良好的生活习惯，

勤更换内衣内裤、使用单独的洗涤产品清洗内裤、毛巾等，保障阴道健康。

最后，还应该避免使用卫生标准不合格的卫生巾以及卫生纸等，同时逐渐改善洗盆塘的习惯，避免阴道炎反复发作。所有的患者经过正规的治疗以及良好生活习惯、用药习惯的养成，均能够康复。