

妇科健康科普之 - 炎症护理篇

胡元琴

江安县妇幼保健计划生育服务中心 644200

[中图分类号] R473.71 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 07-090-01

妇科炎症会使许多女性感到困扰,而这种疾病的发生通常都和患者的生活作息有着很大联系,妇科炎症除了要在医院定期性做一些检查之外,还要特别注意到个人卫生。那么患有妇科炎症的患者究竟应该怎样调解呢?方法多种多样,例如多吃一些清热解暑且祛湿气的食物,该病通常都是因为湿热下注造成的。

一、什么是妇科炎症?

妇科炎症属于女性比较常见的一种疾病,特别是对于生过孩子的女性,最易得妇科炎症,原因在于能够引起妇科炎症的原因有许多,假如日常生活中,女性朋友没有注意到采取一些有效的措施,特别是个人卫生不注意的时候,以及不洁净的性生活,都会使妇科炎症不断加重,甚至有时候造成妇科炎症反复发作,假如自身能够在日常生活中有效调理,往往能对身体的恢复起到很大的帮助作用。

二、预防

(1) 生活调节。养成良好的卫生习惯,日常注意外阴部卫生和外阴部护理,常用温水清洗外阴;养成良好的生活习惯,勤洗手、洗澡,饭前便后要洗手;注意性生活卫生,做好自我防护,提倡安全性行为,使用正规的安全套;勤换内裤,尽量穿棉质或丝质内裤,不与人共用浴巾、毛巾等私人物品;作息规律,坚持适当的运动,增强身体抵抗力,如做仰卧起坐可以提高腹股沟的血液循环等,可以降低妇科炎症的出现率。

(2) 饮食调节。合理健康饮食,避免大量进食生冷寒凉、辛辣刺激的食物,多吃富含维生素的水果及蔬菜等食物,以低盐、低糖、低脂及适当的蛋白质食物为主,或在医生指导下正确服用抗生素,提高自身机体免疫力,预防妇科炎症的出现。

(3) 心理调节。积极乐观的面对生活,保持良好的精神状态,也可提高身体自身的抗病能力,降低妇科炎症的发病率。

(4) 定期体检。选择正规的医院定时体检,发现体内细菌、真菌、支原体等致病菌增多时,应及时治疗,遵医嘱,防止出现妇科炎症。

三、护理

(1) 注意日常个人卫生,避免内裤、袜子一同清洗,穿柔软宽松、棉质内裤,不穿化纤内裤,经常换洗内裤并煮沸消毒。

(2) 保持外阴皮肤清洁、干爽,减少细菌残留;尽量少

用各种清洗液清洗外阴,不要过度清洗尤其是阴道内。

(3) 少用卫生护垫,长期使用大量的卫生护垫控制白带的分泌弄脏内裤,更容易导致细菌的侵入;有些卫生护垫的卫生指标不合格,存在一些大肠杆菌、真菌等而造成阴道感染,长期使用卫生护垫,外阴长期处于一个闷热的不透风的状态,使外阴呼吸不了新鲜空气,从而引起病菌滋生。

(4) 公共场所可能隐藏着大量的霉菌,少去公共场所,少去消毒不净的游泳池,不使用宾馆的浴盆,在公共厕所尽量选择蹲式马桶等。

(5) 瘙痒处不能通过过度搔抓、摩擦、热水洗烫等方式止痒。

(6) 不用碱性强的肥皂沐浴;合理使用药物,不滥用高刺激的激素类外涂药物。

(7) 治疗期间避免性交,也可以采用避孕套防止交叉感染;不与别人共用私人生活物品。

(8) 月经期间避免阴道用药,洗澡时采取淋浴不要盆浴。

(9) 不要滥用抗生素,大量使用广谱抗生素,会导致阴道正常菌群失调。

(10) 外阴有溃烂或者前庭大腺炎急性期时,应卧床休息,尽量减少局部摩擦;每次大小便后用温开水清洗,并查看有没有发烧,如出现发烧应多喝水。

(11) 急性盆腔炎是,采取半卧位休息,有利于分泌物的外流,使炎症渗出物局限于盆腔内;注意观察体温,脉搏是否正常;注意腹痛情况,急性期小腹部进行冷敷止痛,再改用热水袋或中药外敷,促进炎症局限性以减轻疼痛。

(12) 注意调节情绪,放平心态,选择可以令自己放松的方式缓解压力,积极消除诱发因素。

(13) 多进行体育锻炼,增强抗病能力,减少复发;合理安排作息时间,遵循早睡早起劳逸结合的原则。

(14) 适当调整饮食,做到营养搭配均衡,以清淡为主,忌吃辛辣刺激食物、忌吃油炸食品、忌海鲜食品、忌烟酒,应多吃新鲜水果蔬菜补充维生素。

总而言之,正确的预防可以减少妇科炎症的发病率,有效的护理对妇科炎症的治疗具有辅助作用,大大提高妇科炎症的诊疗效率,有利于疾病的恢复,减少复发可能性。

(上接第 89 页)

到了限制。超声诊断技术不但操作方便,并且安全性较高,诊断时间比较短,患者的接受度更高。

总之,临床上对盆腔器官脱垂患者采用盆底超声诊断,能够帮助诊断人员进一步明确盆膈裂孔形态及结构的变化情况,临床治疗人员能够根据此项结果制定科学、合理的治疗方案,对促进患者的康复起到了积极的作用了。

[参考文献]

[1] 吴欠. 盆底超声诊断盆腔器官脱垂的价值分析 [J]. 中国实用医药, 2021, 16(02):66-68.

[2] 安培莉, 张荣. 盆底三维超声在盆腔器官脱垂诊断中的应用价值 [J]. 山西医药杂志, 2020, 49(22):3064-3065.

[3] 孙雪芬. 盆底超声诊断盆腔器官脱垂的临床研究 [J]. 影像研究与医学应用, 2020, 4(18):179-181.