

# 得了阴道炎应该怎么办？日常护理要做好

唐 丹

凉山彝族自治州第二人民医院 四川西昌 615000

[中图分类号] R473.71 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 12-105-01

阴道炎，听起来似乎是一个很常见的妇科疾病，然而，对于许多女性来说，它却带来了无尽的困扰和痛苦。这种看似普通的炎症，如果不及时治疗或护理不当，可能会引发更严重的问题，如泌尿系统感染、盆腔炎等。因此，了解阴道炎的症状、病因以及治疗方法，对于预防和治疗阴道炎非常重要。本文将围绕得了阴道炎应该怎么办，日常护理要做好的主题，为大家进行科普。

## 一、什么是阴道炎

阴道炎即阴道炎症，是导致外阴阴道症状如瘙痒、灼痛、刺激和异常流液的一组病症。健康妇女阴道由于解剖组织的特点对病原体的侵入有自然防御功能。当阴道的自然防御功能受到破坏时，导致阴道发生炎症。正常情况下有需氧菌及厌氧菌寄居在阴道内，形成正常的阴道菌群。任何原因将阴道与菌群之间的生态平衡打破，可形成条件致病菌。临床上常见的阴道炎有：细菌性阴道炎（22%~50%）、念珠菌性阴道炎（17%~39%）、滴虫性阴道炎（4%~35%）、老年性阴道炎、幼女性阴道炎。

## 二、阴道炎的原因

1. 微生物感染：细菌、霉菌、滴虫等病原体的感染是常见的阴道炎原因。这些病原体可通过性传播、间接接触等方式感染阴道。
2. 激素水平变化：体内激素水平的变化，如孕期、经期前后、使用避孕药或抗生素等，都可能引发阴道炎。
3. 不良生活习惯：不注意个人卫生、过度清洁、不洁性行为等不良生活习惯可能导致阴道菌群失衡，引发阴道炎。
4. 其他疾病影响：如糖尿病、甲状腺功能异常等其他疾病，也可能引发阴道炎。

## 三、阴道炎的症状

1. 阴道瘙痒：这是阴道炎最常见的症状之一，瘙痒的程度和持续时间因个体差异而不同，有时可能伴随烧灼感。
2. 阴道分泌物异常：阴道分泌物可能增多，变得稀薄或粘稠，颜色变黄、灰色、绿色等，有时还可能伴有异味。
3. 疼痛：阴道或外阴的疼痛也是阴道炎的症状之一，可能表现为性交痛、月经期疼痛等。
4. 尿路症状：阴道炎可能引起尿路感染，出现尿频、尿急、尿痛等症状。

## 四、阴道炎的治疗方法

1. 口服药物：对于一些特定的阴道炎类型，如霉菌性阴道炎，可以选择口服抗真菌药物，如氟康唑等。此外，如果是其他类型的阴道炎，也可以根据医生的建议选择合适口服药物进行治疗。
2. 外用药物：这是阴道炎治疗的主要方法。阴道栓剂可

以放置在阴道深处，通过阴道黏膜吸收，直接作用于病原体。对于不同类型的阴道炎，医生会开具不同的栓剂和洗液，如甲硝唑栓、保妇康栓等。在使用外用药物时，需要注意药物的用法和剂量，按照医生的指示正确使用。

3. 其他治疗：对于一些严重的阴道炎病例，如阴道内有大量病原体滋生或出现阴道狭窄等情况，可能需要采取其他治疗方法，如物理治疗、手术治疗等。这些治疗方法需要在医生的指导下进行，并严格遵守治疗程序。

## 五、阴道炎日常护理要做好

1. 注意个人卫生：保持外阴清洁、干燥，每天用温水清洗外阴，清洗时避免过度揉搓阴道，以免破坏阴道的自净作用。内裤要勤换洗，尽量选择棉质透气的内裤，避免穿紧身裤或合成纤维内裤。
2. 注意性生活卫生：性生活前后双方要清洗外阴，避免不洁性行为。患有阴道炎期间，应避免性生活，以免加重炎症。
3. 饮食调整：饮食宜清淡，避免进食辛辣刺激性食物和饮品，如辣椒、咖啡、酒等。多食用富含维生素和纤维素的食物，如新鲜蔬菜、水果等，以增强身体的抵抗力。
4. 增强免疫力：保持规律的生活作息，避免熬夜和过度劳累。加强锻炼，可以选择适当的运动方式，如散步、瑜伽等，以提高身体的免疫力。
5. 避免过度清洁：不要频繁使用阴道洗液，以免破坏阴道菌群平衡。
6. 心理调适：保持心情舒畅，减少焦虑和抑郁情绪，有助于提高免疫力，促进阴道炎的康复。
7. 使用合格的卫生产品：选择适合自己体质的合格的卫生巾、护垫等卫生用品，避免使用不合格或者假冒伪劣的产品。护垫的透气性较差，长时间使用容易滋生细菌，导致阴道炎的发生。因此，要避免长时间使用护垫，护垫应两小时内进行更换。
8. 避免滥用抗生素：滥用抗生素会破坏阴道菌群的平衡，导致阴道炎的发生。因此，在使用抗生素时，一定要在医生的指导下正确使用。
9. 定期检查：定期进行妇科检查和白带常规检查，及时发现并治疗阴道炎。在治疗过程中，要按照医生的指导正确使用药物，并按时复诊。

总之，得了阴道炎日常护理是非常重要的，要注意个人卫生、调整饮食、避免性行为、保持乐观心态、按时服药、定期随访等。同时，也要根据医生的治疗方案积极配合治疗，以获得最佳的治疗效果。女性朋友们要重视自身的健康问题，及时采取措施预防和治疗阴道炎等疾病，只有身体健康才能享受幸福生活。