

盆腔炎可防可治 科学护理是关键

盆腔炎高发的五大诱因

盆腔炎性疾病(以下简称盆腔炎)是女性上生殖道常见的感染性疾病。若早期忽视、护理不当或治疗不规范,盆腔炎很容易迁延为慢性病变,造成反复下腹不适、盆腔淤血与粘连,严重时还可诱发异位妊娠、继发性不孕等并发症,损害生殖健康。因此,科学认识、做好护理、尽早预防,对年轻女性尤为重要。

年轻女性发病诱因多与日常护理、生活习惯相关。

经期防护不到位。月经期宫颈口松弛开放、盆腔充血,生殖道防御能力大幅下降,属于感染高危窗口期。经期卫生巾更换不及时、久坐闷热潮湿、盆浴、腰腹受凉,易促使致病菌大量繁殖并上行感染,腰腹受凉则可能降低局部抵抗力,增加感染风险。

宫腔操作后感染。人工流产、放取宫内节育器、输卵管通液术等宫腔操作,若术前消毒不严格、术后护理不当,致病菌可经宫颈口上行侵入盆腔,这也是年轻女性发生盆腔炎的重要病因之一。

私处清洁方式不当。阴道具有自净作用,依赖正常菌群维持酸性环境,不建议常规冲洗阴道内部。频繁用洗液冲洗,会破坏阴道酸碱平衡与正常菌群,削弱局部抵抗力,诱发逆行感染;日常清洁不到位同样会造成病菌滋生。

不良生活习惯降低免疫力。长期熬夜、久坐不动、缺乏运动,会造成盆腔血液循环淤滞、机体免疫功能降低。盆腔淤血、抵抗力低下,正是炎症迁延反复的重要诱因。

寒凉饮食影响盆腔状态。中医认为,长期嗜食生冷、腰腹保暖不足,会导致盆腔气血凝滞、寒湿内阻,加重下腹坠胀、隐痛,影响炎症康复。

分清急慢性盆腔炎典型症状

急性盆腔炎,出现症状需立即就医。典型症状为持续性下腹部坠胀痛,腹部按压痛明显;白带量增多、色黄、黏稠伴异味;经期发病可出现经量增多、经期延长,部分患者伴发热、乏力。急性期若治疗疗程不足、护理不到位,炎症不能彻底消退,可残留慢性炎症病灶,造成盆腔组织增生、淤血、粘连,进而形成慢性盆腔炎,这也是炎症反复发作的主要原因。

慢性盆腔炎易被忽视,年轻女性高发。多由急性盆腔炎演变而来,特点是症状间歇性发作,劳累及经期后加重。典型表现为反复下腹坠胀、腰骶部酸痛、白带异常。虽然症状相对温和,但长期炎症会造成盆腔组织增生、粘连、输卵管通而不畅,是异位妊娠、继发性不孕的高危因素,切不可因痛感轻微而放松警惕。

中西医结合治疗与专科护理要点

急性期患者需要足量、足疗程联合抗感染治疗,护理中需留意体温、腹痛程度、白带性状变化;急性期建议卧床休息,优先采取半卧位,可使炎性渗出物局限于盆腔,防止扩散。慢性盆腔炎一般不需长期使用抗生素,护理重点在于改善盆腔循环、提升免疫力、消除慢性淤血。

中药保留灌肠疗法:药物经直肠黏膜吸收,作用于盆腔局部,中医认为有活血化瘀、辅助松解粘连的作用。

艾灸、温针灸疗法:选取气海、关元、八髎、三阴

交等穴位,可温经散寒、行气通络,改善宫寒血瘀型反复腹痛、腰酸。

中药热敷疗法、红外线理疗:改善盆腔局部血液循环,消散淤血、减轻粘连。

温馨提示:以上中医理疗操作均需在医疗机构由专业人员实施。急性盆腔炎发作期不宜使用热敷、艾灸和红外线理疗,因急性期局部充血水肿,热刺激会加速炎症扩散、加重病情。中医操作结束2小时内,患者应避免吹风、碰冷水、盆浴,做好腰腹保暖。

认识盆腔炎及其发病原理

盆腔炎特指发生在子宫、输卵管、卵巢、盆腔腹膜等上生殖道及周围结缔组织的感染性疾病,临床以输卵管炎、输卵管卵巢炎最为多见。其发病机制大多是下生殖道致病菌上行感染所致。女性阴道内存在相对平衡的微生物菌群,可抵御外来病菌。当个人防护不到位、机体抵抗力下降时,有害致病菌便突破防御屏障上行侵入盆腔,引发急性炎症。

本版组稿 杜营营

居家科学护理,减少炎症复发

经期护理。经期每2至4小时更换卫生用品,避免久坐闷捂;每日用温水清洁外阴,禁止盆浴、剧烈运动,做好腹部保暖。

日常私处护理。坚持“只洗外阴、不冲阴道”;每日更换纯棉透气内裤,阳光下晾晒,少穿紧身、透气性差的衣物。

运动作息调理。避免久坐,每小时起身活动,改善盆腔血运;规律作息、不熬夜,提升免疫力,减少炎症复发。

饮食调理与病情监测。饮食以清淡为主,少吃生冷、辛辣食物,减少盆腔充血;留意白带颜色、气味与腹部症状,出现反复不适及时复诊,遵从复查安排。

走出盆腔炎认知误区

误区一:没有性生活就不会患上盆腔炎。盆腔炎感染途径包含上行性条件感染。经期护理不当、免疫力低下、局部菌群失调,未婚女性同样可能患病,它并非性生活专属疾病。

误区二:腹部不痛,炎症就已经痊愈。主观症状消失,不等于盆腔粘连、淤血、炎性病灶完全吸收。一定要遵医嘱完成全程治疗及复查,防止转为

慢性。

盆腔炎是可防、可治、可减少复发的常见妇科疾病。该病发生与复发,大多源于日常护理不当和健康认知缺失。盆腔健康重在早发现、早规范治疗、长期科学照护。日常重视私处护理、经期防护、作息与腰腹保暖,就能最大程度远离盆腔困扰,守护女性生殖健康。(周口市中医院 陈娜敏)

本版图片由周口市中医院提供



拔罐疗法(辅助治疗盆腔炎)。

