

妇科炎症日常注意事项

潘柔屹

绵阳市人民医院 四川绵阳 621000

【中图分类号】R711

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-082-02

有不少的女性都出现过外阴瘙痒、白带异常有异味等现象，严重影响到女性的身心健康，其实这些都是妇科疾病的征兆。女性的阴道本身是有自洁的能力的，但是也会因为一些原因导致菌群失衡而感染妇科炎症，妇科炎症包括阴道炎、附件炎等等，难以治愈而且容易反复发作，严重影响了女性的生活和工作，发病严重时还可能引起很多并发症，因此，了解妇科炎症并在日常做好预防工作是非常必要的。

1 带你了解妇科炎症

1.1 导致妇科炎症的原因

我们都知道，正常情况下阴道是能够自己调节菌群平衡的，阴道内的PH值、雌性激素、乳酸杆菌非常重要，如果这几个指标受到影响，就会导致致病菌增生而引发炎症，而导致这几个指标发生变化的原因可能有：外阴卫生做的不到位，过度使用洗液进行清洗，性生活不注意卫生，经期有性行为或是频繁性生活，妇科检查时消毒卫生做的不合格，这些都有可能致病。

1.2 妇科炎症的症状

阴道的分泌物明显增多，或稀薄似泡沫，或乳状似豆渣，或带有血丝，白带颜色质地发生变化并可能伴有恶臭，感到明显的灼热感，外阴瘙痒。泌尿系统感染出现尿频尿急尿痛的情况，小腹经常疼痛，性交痛，不孕，发热等现象，还有可能会引发盆腔炎等多种并发症。

1.3 妇科炎症分类

阴道炎：这是最常见的妇科炎症，其中分为细菌性、霉菌性、滴虫性三种，主要表现为分泌物增多、有异味、外阴瘙痒等情况，会降低精子的活性而导致不孕。

宫颈炎：宫颈是精子进入子宫的唯一途径，如果发生炎症，将很难进行精卵结合而怀孕，常见症状就是白带增多，腰痛，同房时会有出血现象。

盆腔炎：盆腔是通过输卵管、子宫、阴道等与外界相连接的，因此很容易被外界的细菌侵入感染，该病发作可能会有发热现象，下腹剧烈的疼痛。

2 妇科炎症的注意事项

2.1 日常生活注意卫生

个人卫生一定要做好，月经期间更换卫生巾要及时，而且最好不要经常使用护垫，外阴要每天用清水进行清洗，尤其是性行为前后都要进行清洗，同时避免频繁性行为。阴道内部不要进行冲洗，也不要随意使用清洗剂等清洗，因为一些碱性洗液会杀死乳酸杆菌、破坏阴道内的PH值，导致感染，而高锰酸钾溶液长期使用也会刺激皮肤，导致干燥。

2.2 穿衣需谨慎

内裤一定要穿纯棉、舒适、透气的，别穿丁字裤，减少对外阴的摩擦，以避免外阴充血、红肿、甚至溃疡。化纤、尼龙、毛织物要少穿，内裤要常换常洗，洗涤时最好使用开水进行

烫泡在洗涤，不要暴晒，通风晾干即可，不要与其它衣物一起混洗，也不要堆积好多一起洗。平时也不要穿紧身外裤，避免阴部不透气而引起感染。

2.3 夏季更加防范

夏天由于气温比较高，很可能会导致因为阴道潮湿而使得细菌大量繁殖，导致各种妇科炎症，因此必须要注意以下几点：

游泳池游泳需要注意：最好是在身体免疫力比较强、水池能够保证良好消毒工作的时候去游泳，避免因为游泳池里的水而引起妇科炎症。

更加注意衣物舒适透气：很多女性为了美而选择紧身牛仔短裤，殊不知，夏天穿此衣物非常容易“捂出细菌”，因为很多不透气的衣物都不利于汗的排出，而给细菌提供了舒适的增长环境。

公共场合座位需注意：由于夏天女性穿得单薄，在公共场合的座位坐着时很可能会因为座位上有细菌而受到感染，所以尽量不要让皮肤直接接触座位，而且在回家之后一定要注意洗澡清洁。

洗澡注意水温：夏天炎热的天气让很多人为了消暑而洗冷水澡或者在运动之后立刻洗澡，这样会导致血管收缩，寒气入体，抵抗能力严重下降，因而会给细菌可乘之机，引起感冒或者妇科炎症等多种疾病。

卫生纸要注意洁净：很多人外出时都会把卫生纸装进口袋里，但是在炎热的夏天很容易会使得纸巾上沾有细菌，因而在使用的时候阴道不免会接触到纸巾上的细菌，很容易造成感染，所以最好是使用带有包装的纸巾。

2.4 配偶卫生要做好

女性很多妇科炎症都是由于性伴侣不注意卫生而在性交时带进阴道的，因此，男性伴侣一定要注意自己生殖器的卫生，保证干净整洁，包皮过长的要进行治疗。一般女性妇科炎症都是要求夫妻同治的，夫妻长期生活在一起，各种习惯都很相近，因此必须要保证卫生清洁，性行为要合理、卫生。

2.5 发现异常及时就医

很多女性平时发现自己分泌物出现异常后只是自己吃一些抗生素或是使用其他清洗药物等，并不会去医院进行治疗，这是非常危险的行为，要知道，抗生素很可能会影响阴道里正常菌群的存在而导致菌群失衡，也会产生病菌的耐药性，影响后续治疗，而且自己不了解具体是什么炎症，胡乱使用抗生素并不能对症下药，不会缓解炎症，反而会加重病情，因此，当女性日常生活中发现自己有妇科炎症的可疑症状时，不要自己给自己看病、吃药，一定要到正规医院进行检查，及时治疗，减轻炎症。

2.6 注意均衡饮食

平时饮食上营养均衡能减少很多疾病的发生，因此必须

(下转第83页)

肋骨骨折的急救常识小科普

冯玉松

自贡市贡井区中医医院 四川自贡 643020

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-083-01

肋骨骨折是比较常见的骨科疾病，主要症状为按压胸骨或肋骨的骨折部位出现间接压疼。针对生活中出现的肋骨骨折情景，需要采用科学的急救措施。如果采取的急救方式不正确，就可能造成更加严重的伤害。

1 什么是肋骨骨折

肋骨对于人体有着非常重要的生理意义，肋骨支撑着胸腔空间，同时也是人体呼吸运动的重要组成。吸气时肋间肌会使得肋骨外展，随着膈肌的下沉完成胸腔扩大，空气随之被吸入肺中。呼气时肋间肌放松，胸腔空间回缩，肺中的空气被排除到体外。同时，肋骨还具有保护脏器的作用。肋骨自身具有弹性，在受到外力冲击时可以确保胸腔中的脏器不会受到损伤。如果受到的外力过大，就会造成肋骨折断，也就是常说的肋骨骨折。

临床胸部创伤中，肋骨骨折是比较常见的，可以占据胸部创伤的60%左右。其中，单肋骨骨折占比最大。人体第1-3肋骨短粗，同锁骨、肩胛骨相连，骨折的几率较小。第4-7肋骨长且薄，更加容易被冲击折断。第8-10肋骨的前端和肋软骨组成肋弓，和胸骨连接在一起。第10-12肋骨的弹性较大且前段游离，一般情况下不会出现骨折。如果出现肋骨骨折，就要注意观察是否伤害到脏器和膈肌。

2 肋骨骨折的识别

肋骨骨折会伴随着疼痛。主要是因为肋骨骨折会刺激到周围的肋间神经，从而造成局部的疼痛。肋骨骨折会随着深呼吸、咳嗽以及体位变化而加剧。用手进行胸廓的加压，会出现明显的局部压痛，部分病人能够听到骨折处的摩擦音。假如肋骨骨刺刺破了胸膜和或者肺组织，就会导致空气进入到胸腔膜之中。随着时间的推移，胸腔中的空气越积越多，对于肺组织造成压迫从而导致呼吸困难。剧烈的冲击可能导致多根肋骨多处骨折，从而出现胸腔变形。胸腔壁软化会出现呼吸反常的症状。患者在吸气时胸腔的内压出现明显的增加，软化区域会出现内陷的情况。呼气时软化区域会向外膨出，临床上称为连枷胸。如果不能及时的进行治疗，患者就会出现呼吸衰竭甚至生命危险。

3 肋骨骨折的急救措施

针对闭合性的单处肋骨骨折，并不需要接受特殊治疗。在急救现场采用三角巾或者布带将患肢悬吊在胸前，利用肢

体对于胸壁形成保护。在送往医院的过程中，要让患者保持坐姿，尽量不要使用止痛药物，否则会影响医生的病情判断。针对多处肋骨骨折导致的呼吸反常，就要选择大软垫用三角挂承伤侧手臂。使用宽带将伤臂固定在胸前，让患者保持半坐式。使用合适的材料制成患者背部，使伤侧朝下。及时拨打120，由救护车送往医院。针对伴有血气胸的复杂性肋骨骨折，急救人员可以让伤者用手掌或者大于伤口边缘5cm的不透气敷料压盖。如果患者已经出现呼吸困难的情况，可以选择粘性胶布固定敷料。封住上、左、右三方，留下方便于排气。使用毛巾或者衣服做成的软垫放在胸部和伤肢之间。需要使用布带来承托手臂，悬吊于胸前。手臂要压紧敷料和棉垫，让患者保持半卧的姿态。使用适当的物品对患者背部进行支撑。保持受伤的一侧朝下，及时呼叫救护车送往医院。

4 肋骨骨折的护理

如果肋骨骨折的患者是在骨折初期，医生要建议护理病人要多喝些饮料，在不影响骨折固定愈合的情况下，病人可由他人扶持或借助双拐的力量，逐渐增加活动量，切忌急躁，多吃富含蛋白质，蔬菜和水果防止便秘。注意保持伤肢功能位置，床上应备支被架，防止局部受压，预防垂足。如果肋骨骨折的患者是在骨折中期，病人需要大量的蛋白质，特别是含胶原蛋白较高的食物以及钙质和维生素D含量较高的食物。对长期卧床、特别是对石膏固定和截瘫的病人尤为重要。长期卧床的病人，不适当的活动常会导致肌肉萎缩。石膏固定的病人，应保持皮肤清洁、干燥，对于老年人骨折，要特别供给维生素D丰富和高钙食物，可采用少食多餐的方法。密切观察固定部位的情况及远端肢体的颜色、感觉活动情况，如有异常现象，应及时与医生联系。

如果肋骨骨折的患者是在骨折后期，医生建议恢复正常饮食。如果卧床的病人大小便需在床上用便盆来接，使用便盆时垫高上身。如果需长期卧床可将床边开洞口，大便时便盆放在洞孔下。患者仍需多吃新鲜的蔬菜和水果，以及富含钙、维生素D的食物。牛奶要每天喝，水果也要吃。在合理搭配其它食物，做到膳食平衡和合理营养。

综上所述，要积极的掌握肋骨骨折的急救知识。清楚肋骨骨折的概念和识别措施，认真学习肋骨骨折的急救措施。同时，还要具备肋骨骨折的护理知识，从而帮助患者更快康复。

(上接第82页)

要改掉不良的饮食习惯，保证饮食结构的多元营养，注意维生素、蛋白质的搭配，辛辣刺激食物尽量少吃，油炸油腻也要少吃。不吸烟不饮酒，多吃一些补气血的食物，但是得了妇科炎症的要少吃红枣、桂圆、阿胶等有助于凝血的食物和海鲜、发物，这些会加重炎症的情况，同时注意锻炼增强体质。

总的来说，广大女性平时一定要注意防范妇科炎症的发

生，不要久坐不动，注意观察自己阴道分泌物的情况和身体状况，可以通过抚摸检查是否身体内有肿块，如果有异常一定要及时到医院进行检查并治疗，不要耽误治疗的最佳时期。如果开始治疗，在治疗期间一定不要同房，并且对性伴侣也要进行检查治疗。除此之外，每年要进行体检，保持心情愉悦，不动气，要知道中医讲究病从气入，易动怒的人会比他人更容易得病，因此必须要有一个良好的心态。