

阴道炎的预防和治疗方法有哪些

何军梅

南充市高坪区中医医院 四川南充 637100

【中图分类号】R711.31

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 04-082-02

阴道炎是女性常见的疾病,据研究调查发现超过75%的女性发生过阴道炎。随着人们生活方式的改变阴道炎的发病率逐年提升,阴道炎若不进行有效地预防及治疗将会严重影响女性的日常生活及工作。

1 什么是阴道炎

女性阴道内生态平衡受到破坏,其中乳酸杆菌降低,厌氧菌以及加特纳菌增多就会引起阴道炎。阴道炎的临床症状表现为阴道的分泌物明显增多,其性状多呈现稀糊状或是稀薄均质状,颜色可表现为乳黄、灰白、灰黄等并伴有较大的异味(鱼腥臭味)。部分患者在性交时或是性交后臭味会加重,主要原因是碱性前列腺液能够导致胺类的释放,此外在经期时、经期后臭味加重主要是因为经期阴道PH值提升。患者存在外阴不适,症状的发生同时间没有太大联系,在患者紧张或是休息放松状态下会存在不同程度的外阴瘙痒或是灼热感。小部分患者会出现下腹疼痛、性交痛、排尿困难严重甚至会出现阴道黏膜上皮充血。

该疾病受到其他阴道疾病的影响,因此阴道炎的临床症状会受到伴随疾病的影响。比如说:在淋球菌感染后,阴道的分泌物会呈现为脓性状并且排尿困难、疼痛等现象加重;在滴虫感染后,阴道的分泌物会呈现为泡沫状,瘙痒程度会较为严重;在念珠菌感染后,阴道的分泌物会呈现为豆腐渣或是凝乳状。

2 预防措施

(1) 注意公共卫生

需要尽量减少在公共泳池、洗浴池洗浴。

(2) 注意个人卫生

内衣内裤需要单独清洗,霉菌是以肉眼看不见的方式存在各处,若家庭成员中有人患有癣、真菌感染等就容易造成霉菌的交叉感染。所以内衣内裤一定分开单独清洗,此外选择手洗,家中的洗衣机是最能藏污纳垢的地方,暗藏霉菌也不少因此尽量避免机洗内衣内裤。

(3) 注意经期卫生

在女性经期期间尽量减少性交、阴道用药、泡浴等。

(4) 注意生殖卫生

定期并勤换内裤,确保外阴部处于干燥状态,减少穿紧身裤不与他人共用浴巾等私密物品等,在患病期间需要加强对内裤等衣物的消毒。此外在患病后夫妻间需要进行共同治疗,男性虽没有患病但也是病菌的携带者,为避免相互感染需要共同治疗。

(5) 合理使用抗生素

在发生头痛、发烧、感冒等疾病时需要在医师的正确指导下使用抗生素,大量使用抗生素会破坏有益菌群的平衡,导致患者抵抗能力降低,由此增加了阴道炎的发生几率。

(6) 防止阴道过度清洁

在我们日常的生活中不要使用特制的清洗剂对阴道和外阴部进行反复清洗,在清洗过程中最好使用清水。长时间、频繁地使用阴道清洗剂清洗会导致阴道内的生态平衡受到破坏,导致局部的菌群破坏抵抗力降低,提高感染的几率。

(7) 慢性病患者需要加强阴道炎的预防

糖尿病患者由于自身机体免疫能力较低,因此发生阴道炎的几率也会增加,所以需要加强预防工作。

(8) 在医师的指导下正确使用阴道炎药物

阴道炎的发生受到多种因素影响,不同类型的阴道炎治疗方法也不同。所以患阴道炎的患者需要及时就医,通过医师的诊断后开具合适的药物进行治疗。若不清楚用什么药物治疗需要及时咨询医师,并在医师的指导下正确使用药物,以及治疗流程防止出现病情反复或是产生耐药性。

(9) 单一使用中成药进行治疗

中成药具有清热解毒的效果,具有一定的治疗效果,但是中成药针对性较弱,药效较为缓慢,在临床中多用于辅助治疗,一般不会作为首选的治疗方案。部分阴道炎患者是由细菌、滴虫、真菌等感染,在治疗时也应该选择抗真菌的药物,若单一的使用中成药治疗可能导致病情耽误。

3 治疗原则

(1) 不看广告购买药物

阴道炎的发生受不同病菌影响,不同类型的疾病也需要不同种类的药物进行治疗,患者在购买药物前因掌握自身的症状以及相关疾病特点,进行药物的选择。若不清楚、不了解自身疾病就应该及时就医,医院医师会依照患者的症状表现、感染病原体确定疾病类型,选择对症药物进行治疗,因此患者不要看广告购买药物,以免导致造成病情耽误。

(2) 不要滥用阴道栓剂治疗

部分患者只要发生了炎症就利用阴道栓剂来进行治疗,这样是不正确的治疗方法,在治疗前因先明确阴道发炎的病因,防止乱用药造成病情加重耽误治疗。就比如:真菌感染以及急性滴虫感染时,就不能使用具有腐蚀性的栓剂治疗,腐蚀性的栓剂会导致阴道炎的范围扩大加重病情。

4 治疗方法

(1) 夫妻共同治疗

阴道炎还可以通过性交的方式传播,WHO将阴道炎疾病纳入了性病中,伴侣之间性交后虽另一半没有发生疾病,但也是病菌的携带者,若只治疗一方在治疗后容易再次传播导致病情复发,所以伴侣之间需要共同接受治疗。

(2) 内药外药共同治疗

顾名思义就是外敷药和内服药一起使用。为起到杀菌消灭入侵在组织内的微生物,需要给予患者口服药物以及静脉输入药物治疗,并使用外敷药物对阴道黏膜的病菌进行杀菌。

(下转第83页)

控制血压的小窍门

袁 雯

成都高新区合作社区卫生服务中心 611730

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 04-083-01

众所周知，高血压在我国属于高发性的疾病，有句俗话说 10 个人里有 8 个都是高血压，所以高血压在我国的发病率是很高的，多发生在老年人群中，但是随着我国经济水平的提高，高血压疾病也逐渐趋向年轻化。目前高血压在临床的治疗当中没有办法进行根治，只能通过长期服用药物来维持血压处于正常的水平，但是药物的疗效与良好的生活习惯脱不了关系，所以在日常生活中掌握一些小窍门来有效的控制血压。

1 干活要慢

随着我国经济水平和生活水平的提高，所以人们的生活节奏以及工作的节奏也在加快着，对于突如其来的任务就会使很多人感觉到很有压力，这时血压的值也会跟着增长。这种情况就会使机体内的交感神经以及肾上腺素造成人影响，从而加快心跳，增加周围血管的阻力，最后导致血压升高的现象。所以在遇到突如其来的任务时，应该先暂时放一放，整理好自己的思路再开始工作，在快中求慢，才能够预防高血压的发生。

2 快步走

经过研究发现，高血压的患者进行快步走后，能够有效的降低收缩压和舒张压，并且快步走的效果要比跑步好，所以高血压的患者每天可以快步走 30 分钟，每周持续最少 5 天。虽然快步走能够有效的降血压，但是高血压的患者应该避免在清晨和晚间进行快步走，因为人体的血黏度是从晚上的 8 点到凌晨的 6 点处于不同程度的上升状态，并且在零点和 6 点之间升高是最明显的。

3 闭眼

因为我国的科技不断的发达，每个家庭都会有电脑、电视以及书包和手机等，对于人们来说每天接收的信息量太大，并且要看的东​​西太杂，不只要告知小孩不要沉迷手机，大人也不应该沉迷手机，应该定时的闭上眼睛将自己隔离起来，并进行深而慢的呼吸来减轻应激反应，使血压和心率能够达到平稳的状态。有专家表示闭上眼睛做深呼吸，能够有效的调节胸腔内的负压，同时还可以增加回心血量，降低心脏的负荷，并且还能够有效的降低交感神经的兴奋性，缓解患者的压力，放松心情，从而达到降压的目的。

4 打鼾

经过研究发现打鼾会导致患者体内的醛固酮水平升高，从而引起血压升高的现象，并且打鼾严重的患者会患有睡眠呼吸暂停综合征，而 50% 以上的打鼾人群中都会患有高血压疾病，并且单纯使用降压药物进行治疗，效果并不理想，所以应该及时的治疗睡眠呼吸暂停综合征，才能够使血压恢复正常。

5 多吃山芋和土豆

多吃一些富含钾元素的蔬菜和水果，能够有效的降低血压，富含钾元素的蔬菜水果有番茄、橙汁、土豆、芸豆、哈密瓜和葡萄干等，其中山芋的含糖量比较高，吃多了会促进胃酸大量的分泌，所以患有糖尿病以及胃部疾病的高血压患者不可以多吃。

6 低量饮酒

长期且大量饮酒的人，心脏都会出现不同程度的心肌变性，并且心脏的收缩功能也会出现减弱的现象，从而导致心动过速的情况。和滴酒不沾相比，少量饮酒能够有效的维持血压，女性每天饮酒应不超过 1 杯，也就是不超过 340 毫升的啤酒和 142 毫升的红酒以及 42.5 毫升的白酒，而男性每天的饮酒量应不超过 2 杯。但是此种控压的方法只适合正常情况，对于肝肾功能不全和患有糖尿病以及胃部疾病的高血压患者，不可以尝试这种方法。

7 喝菊花茶

有的人群很喜欢咖啡的味道，所以都会喜欢喝咖啡，但是 500 毫克的咖啡因就会使血压升高 4mmHg，所以与喝咖啡相比，喝菊花茶则是有利于降压的，因为菊花具有清肝明目和平肝降压的效果，主要适用于具有头晕目眩等症状的高血压患者。

8 多吃豆制品

高血压的患者以及高血压前期的患者，增加大豆以及牛奶蛋白的摄入，包括豆制品和低脂乳制品等，会明显的降低收缩压。但是在多吃豆制品的同时，还需要吃一些富含维生素的新鲜蔬菜以及水果，才能更好的维护心血管的正常功能，而对于伴有胃部疾病和肾部疾病以及痛风等高血压的患者，多吃豆制品，会危害到身体健康。

(上接第 82 页)

(3) 根据病情的种类进行对症治疗

在进行治疗前必须对患者的阴道炎类型进行确认，若没有明确病情类型就实施治疗，不仅不会起到治疗效果，甚至会加重病情耽误治疗的最佳时机，增加患者的不适感降低其生活质量影响日常生活。

(4) 给药种类

部分病菌存在两种存活的方式，如：包含体、繁殖体，其中包含体及时在药物治疗后以冬眠的形式存在，不代谢不繁殖保存实力，因此患者在治疗时需要连续用药以达到彻底杀菌的作用。