

盆腔炎反复发作?

可能是护理没做对

盆腔炎是女性常见的妇科疾病，其典型症状包括下腹部隐痛、分泌物异常增多，病情严重时还可能伴随发热、乏力等表现。部分患者虽经反复治疗，却仍面临病情反复发作的困扰，每年需多次就医并接受药物治疗。事实上，治疗固然关键，但护理措施若存在疏漏，炎症则难以根治。

什么是盆腔炎

盆腔炎是指女性上生殖道的感染，包括子宫内膜、输卵管、卵巢、盆腔腹膜等部位的炎症。多数情况下是由于细菌从阴道或宫颈向上蔓延引起的。

典型的症状包括下腹部疼痛、白带增多、有异味、性交痛、发热、月经异常等。部分患者表现为反复的下腹坠胀、腰酸背痛，经多项检查未发现明显器质性病变，最终确诊为慢性盆腔炎。

盆腔炎的护理误区

忽视私密卫生：用普通香皂、沐浴露或频繁用阴道清洗液清洁私处，会破坏阴道正常菌群屏障。正确做法是每日温水清洗外阴，避免过度清洁；经期需勤换卫生巾，不使用劣质护垫。

性生活卫生与防护不足：炎症未愈时恢复性生活，或忽略清洁、防护，易致病菌再次入侵。治疗期间应暂停性生活；康复后需坚持规律、洁净的性生活，使用安全套既能避孕，也能降低感染风险。

不注意保暖：盆腔器官对寒



冷敏感，经期穿短裙、坐凉地板等行为会导致血液循环不畅、抵抗力下降，加重炎症。需注意腹部保暖，避免淋雨、涉水、久坐湿地。

私自停药或自行用药：症状缓解就停药，或复发时自行买药，易使炎症转为慢性，甚至引发输卵管堵塞、不孕等并发症。应坚持按疗程治疗，即便症状好转也需遵医嘱完成全部疗程；反复发作需到正规医院检查原因，必要时进行盆腔超声或宫腔镜检查。

科学护理，守住“盆腔健康线”

护理不仅仅是辅助治疗的配角，它本身就是控制病情、预防复发的重要一环。以下几个方面是盆腔炎患者需要长期坚持的：

规律作息增强免疫力：过度劳累、熬夜、饮食不规律会削弱免疫力。需保持规律作息、均衡

饮食、适度运动，打好调养基础。

关注身体信号早干预：出现下腹坠胀、白带异常、有异味等症状，应及时就医，避免小问题恶化。

定期妇科检查防患未然：已婚女性建议每年体检，通过妇科B超、白带常规、宫颈筛查等检查，可早发现潜在问题，为预防打好基础。

保持心理放松：慢性盆腔炎患者常因反复发作而出现焦虑、紧张情绪。可以尝试深呼吸、瑜伽、与朋友倾诉等方式调节情绪，促进身心同步恢复。

盆腔炎不容忽视，并非仅靠药物就能解决。其复发与否，常取决于日常护理细节，如洗澡水温、经期穿着、性生活卫生及用药坚持等。重视这些细节，方能促进康复，愿女性摆脱困扰，收获舒适从容。

湖南省郴州市第一人民医院
中心医院妇科 雷渊秀

隐匿的“血压杀手”——如何发现和预防高血压

高血压被称为“无声的杀手”，因为它往往在不知不觉中侵袭我们的健康。据统计，我国每4个成年人中就有1人患有高血压，但知晓率仅为51.6%。这个数据令人担忧，也提醒我们要重视这个潜伏的健康威胁。

高血压的界定、危害及发现方式

高血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的持续异常压力。医学定义为：在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

作为“无声杀手”，高血压早期常无明显症状，但会渐进性损害心、脑、肾等重要器官。长期未控制的血压升高可导致心肌梗死、脑卒中、肾功能衰竭等致命并发症，甚至引发主动脉夹层等急重症。部分患者可能出现头痛、头晕、视物模糊等非特异性症状，但这些表现易被忽视。

定期监测是发现高血压的关键。建议35岁以上人群每年至少测量一次血压，有家族史、肥胖

或合并糖尿病者需增加频率。建议35岁以上人群每年至少测量一次血压，有家族史或超重人群应增加监测频率。当收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 时需警惕。早期发现高血压有助于及时干预，预防心脑血管并发症。保持健康生活方式和规范用药是预防和控制高血压的关键措施。

高血压的危险因素

遗传因素在高血压发病中起重要作用，有家族史的人群患病风险更高，据统计，父母一方患病，子女患高血压风险增加25%。其次，年龄增长也是重要因素，40岁以上人群发病率明显上升。另外，不良生活习惯如高盐饮食、缺乏运动、吸烟酗酒等都会增加患病风险。

肥胖和超重人群由于代谢负担加重，更容易出现血压升高。长期精神紧张和压力过大也会导致血压波动。此外，糖尿病、高脂血症等慢性病与高血压关系密切，常相互影响。值得注意的是，睡眠不足和睡眠呼吸暂停综合征也会诱发高血压。

高血压的预防策略

预防高血压可通过科学方式有效控制，需从多方面入手：采用低盐（每日不超过5克）、低脂、高纤维饮食，多吃新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白，减少加工及腌制食品；每周进行至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳等，以控制体重、增强心血管功能；戒烟限酒，因吸烟损伤血管，戒烟1年可降50%心血管风险，男性每日酒精摄入不超过25克、女性不超过15克；学会减压，如冥想、深呼吸等，保证7~8小时睡眠，避免熬夜，尽量11点前入睡，以防睡眠不足致晨间血压飙升。

高血压的防治需要长期坚持。通过健康的生活方式，我们可以有效预防高血压的发生；对于已经患病的人群，规范的药物治疗配合生活方式改善，也能将血压控制在理想范围，减少并发症的发生。

长沙市芙蓉区定王台街道
社区卫生服务中心 成奕

糖尿病足的症状及预防

糖尿病已经成为我国常见的慢性病之一，发病率持续上升，高血糖对身体的影响是全身性的，时间越长，累及器官越多，其中足部问题需要特别关注。糖尿病足是糖尿病严重的一种并发症，它的发展往往悄无声息，却可能带来严重后果，甚至需要截肢。很多人因为对症状认识不足，等到就医时病情已经加重，错失最佳治疗时机。掌握糖尿病足的早期表现，以及判断何时必须尽快就诊，对于保护患者的生活质量至关重要。

糖尿病足是什么

糖尿病足是糖尿病慢性并发症中较为严重的一种，主要由于长期高血糖致周围神经及下肢血管病变引起。患者常出现脚部麻木、刺痛、怕冷、皮肤变色，严重时会有足部溃疡、感染、坏疽，甚至需截肢。因神经受损、供血不足，患者足部感觉迟钝，伤口难愈合，极易诱发感染或坏死。

易患人群包括：长期血糖控制不佳、病程超5年者；有高血压、高血脂、吸烟史者；下肢血管硬化、腿部麻木冰冷者；足部有老茧等畸形或穿鞋不合脚者；有足部伤口史或感觉迟钝者。以上这些人群需关注足部变化，定期检查以防患。

糖尿病足常见症状有哪些

糖尿病足早期症状往往表现不明显，很容易被患者忽视，包括脚底发麻、刺痛、灼热感，行走如踩棉花，脚怕冷发凉，走路稍远即小腿酸胀需休息，皮肤暗淡变薄、脚趾甲增厚变形，出现这些应尽早就医。若出现小伤口两三天不愈且红肿渗液，有脓液、异味等分泌物，脚面变黑紫，伴发烧等全身反应，或疼痛剧增、失去知觉，需立即就诊，这些提示病情已非早期，不及时干预可能迅速恶化。

如何做好糖尿病足的日常预防

预防糖尿病足，最根本的是血糖控制稳定，应坚持每天检查双脚，特别是足底和趾缝，观察有无红肿、水泡或破皮；洗脚时水温要适中，避免烫伤，洗后及时擦干并保持干燥；鞋袜要选择柔软合脚的款式，避免挤压或摩擦导致伤口；修剪趾甲应剪平，不剪太短，防止倒刺伤皮肤；严禁自行挑破水泡或处理鸡眼，应由专业人员操作；控制好血糖是根本，同时戒烟限酒、规律运动，也能改善下肢循环，降低糖尿病足的发生风险。

糖尿病足并非突发，而是慢性病变累积至一定程度的结果。诸多严重病例的出现，往往源于对早期信号的忽视，进而延误了干预时机。每位糖尿病患者均应重视足部状况，将其视为“预警装置”，及时察觉细微变化。一个水泡、一块红斑、一丝异味，皆可能是身体发出的“异常信号”，切勿等到行动受限、疼痛剧烈甚至面临截肢时才追悔莫及。每日花费数分钟检视足部，关注身体的细微提示，维持血糖稳定，养成良好习惯，方能为足部健康争取更多年限。

湖南省邵阳市武冈市中医医院
肖民