



得了阴道炎,护理很关键

王女士得阴道炎已经1年多了,在日常生活中有白带增多、外阴瘙痒、有异味等现象,这使她很困扰。后来到医院被诊断为阴道炎,经过治疗有好转,可却总是反反复复。那么得了阴道炎到底该怎么办呢?最关键的在于护理,若是护理仔细,病就好得更快。

阴道炎的症状

阴道炎是指阴道黏膜与黏膜下结缔组织引起的炎症,是常见的妇科疾病。一般情况下,女性因自身生理构造的特点,当病原体侵入身体时,阴道就会对病原体产生自然防御功能,一旦阴道的自然防御功能受损,就会给病原体的入侵制造机会,引发阴道炎。小女孩与绝经后女性会因缺少雌性激素,阴道上的皮很薄,细胞中糖原含量减少,这时阴道的pH值很高,因此降低了阴道的抵抗力,继而引起感染,导致阴道炎。

阴道炎主要表现为外阴瘙痒、白带异常、红肿、有异味,当感染至尿道时,会引起尿急尿频和尿痛的症状。阴道炎可分为霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎及滴虫性阴道炎等。

仔细护理,阴道炎好得快

得了阴道炎后,积极治疗是一方面,最关键的还在于护理。要注意生活中的小细节,这样会帮助你远离阴道炎,避免致病菌的入侵,增强体质,避免复发。那么,在平

时我们需要注意什么呢?

1. 外阴部要保持清洁、干燥,不可抓挠。若实在奇痒难忍,可把维生素E胶囊剪开,使用棉签蘸一些涂在阴道口,可有效止痒。在治疗的过程中禁止性生活。pH值为5.5的情况下最适宜念珠菌生长,所以可使用碱性溶液对阴道进行冲洗,使阴道的酸碱度得到改变,能有效抑制霉菌的生长。同时,还可采用3%的小苏打水冲洗阴道,每天坚持1~2次,冲洗完后要擦干外阴部。也可使用妇炎洁或洁尔阴等妇科杀菌洗剂,这对保护阴道很有帮助。

2. 勤换内裤,不与他人共用浴盆和毛巾。尽量少穿或不穿化纤材质的内裤,可选用棉质、宽松的内裤,日常做好毛巾和内裤的消毒,如洗内裤与毛巾之前先用热水烫一遍等。霉菌能在指甲内与皮肤表面繁殖,倘若家人或者自己患有足癣,应单独洗内裤。患病期间避免性生活,以防出现交叉感染。月经期间不可坐浴。必要时夫妇或情侣一起治疗与护理,这样会有更好的疗效。
3. 公共场所可能暗藏许多霉菌,因此出门在外要特别注意,不用旅



居酒店、民宿或宾馆的睡衣和浴缸,改坐浴为淋浴,使用马桶之前要垫些卫生纸,带自己的毛巾和睡衣,并选用合适的个人清洁护理品。如果你以往很喜欢穿着泳衣坐在水池边玩耍或聊天,那么在治疗期间必须改掉这个习惯,泳池属于公共场所,这样的地方建议不要随便坐,尤其是公共马桶等。很多女性每天洗澡时用沐浴露或香皂连同外阴部一起洗,长此以往,不仅会破坏阴道的菌群平衡,还会致使外阴干燥,不利于阴道炎的恢复。因此最好不要经常用沐浴露或香皂清洗外阴,可以用温开水清洗。

4. 妊娠期会升高阴道内糖原与性激素水平,易遭到霉菌的入侵。针对孕妇来讲,还是少用口服药物为好,应当选用局部护理方案。

5. 养成良好的卫生习惯,如厕前要洗手,不乱用不洁的卫生纸,

大便后应遵循“由前至后”的原则进行擦拭,以防把肛门处的念珠菌带到阴道区域。如厕后也要洗手。内裤洗好后不要一直放在卫生间晾着,要放到阳台暴晒,以起到消毒杀菌的作用。

6. 阴道炎患者要保持乐观积极的心态,多与家人谈心、聊天,强化体育锻炼,不要长时间坐着,按时起来活动活动,既可以防止细菌滋生,又能提升免疫力。通过对不良情绪的消除,能够更好地恢复生殖器官的各项机能,消除各类炎症。

7. 每日要清淡饮食,不吃辛辣食物,包括油炸鹌鹑、茴香、烤羊肉、胡椒、洋葱、辣椒、花椒等,防止耗伤阴血。合理搭配饮食,增强体质。禁止饮酒和吸烟,不吃海鲜发物,以免加重阴道充血。

8. 不可滥用抗生素。抗生素可能对一些有益菌群产生抑制作用,这样霉菌就会趁机繁殖,所以尽量慎用抗生素。

有阴道炎的女性朋友,在平常生活中要格外注意护理,不仅要做好局部护理,还要做到全身护理,让细菌与霉菌无所遁形,这样对此病的恢复大有裨益。如果为急性阴道炎,在此期间必须卧床休息,避免活动时摩擦,产生不适感。

河池市第一人民医院妇科 吴玥

经阴和经腹妇科超声检查区别及优缺点

妇科疾病使女性日常生活及工作均受到不同程度影响。若是忽视疾病的早期诊断及治疗,则会导致病情不断加重,进而严重影响女性身心健康。因此我们提倡早发现、早治疗。治疗妇科疾病时为明确患者病情,常需要进行妇科超声检查,检查主要有两种方式:经阴超声检查和经腹部超声检查。虽然很多患者对这两种检查都不陌生,但还是会经常搞混这两种检查,下面带大家全面了解一下。

经阴和经腹超声检查的区别

1. 检查方法方面的区别 经腹超声检查时,医生会将腹部探头放到患者下腹部皮肤表面进行检查,而经阴超声检查则是将腔内探头插入阴道内进行检查,部分女性由于紧张,可能会在检查过程出现阴道痉挛而导致疼痛的情况。

2. 检查前准备方面的区别 经腹超声检查前需要憋尿,以排除肠道干扰,提升检查结果准确性,而经阴超声检查前则需要排空膀胱,以获得准确的检查结果。

3. 成像结果方面的区别 经腹超声是通过彩色超声检测仪中的传感器进行检测,探头扫描身体时,通过发射超声波来对整体进行检测。由于检查时需要透过腹壁,检查结果易受腹壁脂肪、肌肉及腹腔内的气体干扰,可能会造成成像结果不够清晰的情况。而经阴超声检查时探头离盆腔脏器更近,能更清晰地显示子宫、附件及其他盆腔脏器情况,不过需要缓解检查者的紧张情绪。

经阴超声检查的优缺点

优点 首先,这一检查方式最大的优点就是不憋尿,检查的时候需要将小便排干净进行检查,因为对于某些病人来说,憋尿是非常困难的,所以这种不憋尿的彩超非常适合她们。不需要憋尿,一可以减少患者等候时间,二能够避免憋尿的痛苦。其次,经阴道超声对于观察比较小的病变非常清楚,比如说小的子宫肌瘤,经腹超声可能探查不出来,但是经阴道超声可以。对于子宫内膜的病变,经阴道超声明显优于经腹超声,主要是因为这一超声检查方式应用频率5MHz到9MHz的探头相比于经腹部超声检查常规用的3.5MHz探头频率更高,其分辨率也明显高于腹部探头。另外,对于肥胖病人,进行阴道超声检查因为探头紧贴宫颈,可以避免经过腹部多层组织以及较厚脂肪,声束吸收相对较少,因此可以获得比经腹部超声更加明显清晰的图像。无论是

前位子宫还是后位子宫都适合应用经阴超声检查,可以良好地显示盆腔内微小包块及积液,且能更早地检出宫内早孕及宫外孕。

缺点 经阴道超声检查虽然好处多多,但它也有相关的局限性。没有性生活的女性、月经期女性均不适合做阴超检查。阴超探头的频率高,但可扫描到的范围有限,可视范围常在10~12厘米左右,因此对于较大的包块,如:较大的子宫肌瘤、卵巢肿瘤、盆腔内较大肿物等,经阴道检查无法显示肿物全貌,此类患者更加适合进行经腹和经阴联合扫查。部分剖宫产术后患者,子宫与腹壁粘连紧密,子宫长度多有拉长,即需要更多的超声可视范围,此时也需要进行经腹和经阴联合扫查,以提高检查的准确性。

经腹超声检查的优缺点

优点 经腹超声检查的优点是就诊的人群年龄范围比较广,任何年龄段都可以进行检查。经腹超声检查扫查范围广泛,有助于医生更全

面地了解患者子宫、附件及盆腔内包块、积液等情况,同时还能显示患者前腹壁的病变情况,是一种较全面超声检查方式。

缺点 经腹超声检查缺点一是显示图像没有阴超清晰,测量误差大于阴超,二是需要憋尿检查,对于因为各种原因难以憋尿的患者来说,检查清晰度以及准确度都将大打折扣。患者比较肥胖的情况下,经腹超声检查,有时候会显示不清楚,从而影响判断。经腹超声无法检查出无典型声像图的病变,难以清晰显示微小病灶,因此极易出现疾病误诊或者漏诊的情况。

妇科超声检查时,经阴超声检查和经腹超声检查各有利弊,其中经阴超声检查在清晰度和准确度方面具有更高的优势,而经腹超声适用范围较广,不同患者、情况不同选择的检查方式亦不同,应综合分析选择一种更适合自己的检查方法。

玉林市中医医院 韦惠云