



盆腔炎的症状和体征有哪些？

什么是盆腔炎？

盆腔炎是以输卵管炎、输卵管卵巢炎为主要炎症症状的女性上生殖道常见的一种感染性疾病。在初潮前、绝经后未婚女性中较少发生盆腔炎性疾病，即使出现也多是由于邻近器官炎症蔓延所致，因此盆腔炎性疾病好发于有月经的女性。

引起盆腔炎的原因有哪些？

1. 月经期不注意卫生 在来月经的时候会出现子宫内膜脱落、宫腔内血窦开放、少量血块同时存在的情况，此时细菌繁衍生息，是个不错的时机。女性来月经时，若不注意自身卫生，使用不洁的棉片、卫生纸等，或在月经期间同房，都有可能造成盆腔炎的发生。

2. 邻近器官炎症蔓延 女性伴有关尾炎和腹膜炎，容易并发盆腔炎症。如果得了阴道炎或宫颈炎，由于炎症会向上发展，就会造成盆腔炎。

3. 产后、流产后感染 在做完人流手术后，由于女性的体质较弱，抵抗力较差，所以子宫的口部就会扩大。如果不注重个人卫生，有可能导致阴道和宫颈内的细菌逆流而上，引起盆腔感染。

4. 妇科手术后感染 术后感染

女性最害怕得的就是妇科疾病，尤其是盆腔炎，对女性的身心健康来说，简直就是一个无形的杀手，对女性和家庭都有很大的影响。很多年轻女性未婚未孕都会受到这种疾病的困扰，也有很多女性因为盆腔炎而导致宫外孕，甚至有些人因为盆腔炎的影响，会引起疼痛的反复发作，因此，女性需要了解这种疾病，并做好预防和诊治。

的原因主要有人工流产、放（取）环手术、输卵管造影（通液）等。如果术后不注意个人卫生，没有按照医生的指导进行恢复治疗，在治疗后过早同房等，都会引起细菌的滋生，从而引起盆腔感染。

5. 久坐 久坐的办公室一族，长时间开车的女性朋友，容易患上盆腔炎。

盆腔炎的症状有哪些？

1. 不孕 输卵管粘连阻塞可致不孕、盆腔炎性疾病后不孕发生率为20%~30%。

2. 异位妊娠 盆腔炎性疾病后异位妊娠发生率是正常妇女的8~10倍。

3. 慢性盆腔痛 炎症形成的粘连、瘢痕以及盆腔充血，常引起下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛，常在劳累、性交后及月经前后加剧。文献报道约20%急性盆腔炎发作后遗留慢性盆腔痛。慢性盆腔痛常发生在盆腔炎性疾病急性

发作后的4~8周。

4. 盆腔炎性疾病反复发作 由于盆腔炎性疾病造成的输卵管组织结构破坏，局部防御能力减退，若患者仍处于同样的高危因素，可造成再次感染导致盆腔炎性疾病反复发作。有盆腔炎性疾病病史者，约25%将再次发作。

盆腔炎应该怎么治疗？

1. 一般治疗 即对于患者的心理辅导，解除患者思想顾虑，增强治疗信心。应多喝白开水，保持外阴部卫生，多运动，注意劳逸结合，提高机体抵抗力。

2. 物理疗法 温热的良性刺激可促进盆腔局部血液循环，改善组织的营养状况，提高新陈代谢，以利于炎症的吸收和消退，常用的有臭氧、微波、离子透入、蜡疗等。

3. 药物治疗 急性盆腔炎以抗生素为主。一般选广谱抗生素或联合用药。包括口服、肌肉注射

或静脉注射多种途径。在抗生素的基础上辅以中药治疗，可减少慢性盆腔炎后遗症的发生。主要应用活血化瘀、清热解毒等药物。

4. 手术治疗 有肿块如输卵管积水或输卵管卵巢囊肿可行手术治疗，存在小的感染灶、反复引起炎症发作者或有较大脓肿形成，经抗生素治疗效果不佳者亦宜手术治疗。

如何预防盆腔炎？

1. 注意性生活卫生，减少性传播疾病 对沙眼衣原体感染的高危妇女（如新的性伙伴、多个性伴侣、性伴侣有性传播疾病）筛查和治疗可减少盆腔炎性疾病发生率。

2. 及时治疗下生殖道感染 虽然细菌性阴道疾病与盆腔炎性疾病相关，但检测和治疗细菌性阴道疾病能否降低盆腔炎性疾病发生率，至今尚不清楚。

3. 公共卫生教育 提高公众对生殖道感染的认识及预防感染的重要性。

4. 严格掌握妇科手术指征 做好术前准备，术前注意无菌操作，预防感染。

5. 及时治疗盆腔炎性疾病 防止后遗症发生。

北流市中医院 覃超群

肺结核患者治愈后，生活中要注意什么？

肺结核是一种慢性消耗性疾病，讲究“三分治七分养”。那么，在肺结核患者治愈后，生活中应该注意些什么呢？

肺结核患者的治愈标准是什么？

1. 不分泌结核分枝杆菌 咳嗽的痰液及气道、肺脏深处的黏液不能检测到结核分枝杆菌（抗酸杆菌）。

2. 异常症状基本消失 患者本身的异常症状，如发热、咯血、虚汗等基本消失。但部分呼吸道受损严重的肺结核患者在治愈后仍然会有咳嗽症状。

3. 胸部影像无明显钙化病变 在没有症状的情况下，患者接受胸部影像检查确定无明显的钙化病变以及结节、纤维、胸膜增厚等。

肺结核患者治愈后，生活中要注意什么？

1. 环境

(1) 避开吸烟环境 因烟雾进入肺内会直接损伤肺部，抑制肺脏防御功能，并增加呼吸道感染风险。同时烟雾可以抑制肺泡杀菌功能，干扰吞噬细胞蛋白合成以及巨噬细胞作用。因此，患者肺结核治愈后，应尽量不要接触吸烟环境。

(2) 开窗通风，保持清洁 在居家环境中，患者应经常开窗通

风，及时换洗密切接触的衣服、床单被罩，并定期在阳光下暴晒被褥。

(3) 室外环境 若需要外出，患者应关注天气变化，及时增添衣物，防寒保暖。同时患者应避免进入人多、拥挤、存在废气或灰尘的公共场所，避免加重呼吸道并发症。在外出时，患者应注意佩戴口罩，避免吸入空气中的粉尘、颗粒或其他有害物质。

2. 饮食

(1) 多摄入高蛋白食物 因常规抗结核药物会导致患者食欲减退、胃肠功能紊乱，加之患者长期发热导致机体代谢增高，蛋白质加速分解或丢失。因此，在肺结核治愈后，患者应补充肉类、蛋类、奶类、豆类等高蛋白食品，每日摄取蛋白质量应在1.2~1.5克/千克/天之间，以促进机体细胞增殖、修复，提高机体抵抗力。

(2) 摄入营养物质 因结核分枝杆菌自身代谢引起消耗增多，肺结核患者治愈后营养不良发生率较高。因此，患者应适量摄入碳水化合物、维生素、矿物质、脂肪等营养成分，以补充因肺结核消耗的能量。在摄入营养物质过程中，患者可以参考《中国居民膳食宝塔》

(2022) 的相关内容。

(3) 避免辛辣刺激食物 肺结核患者应避免摄入辛辣、过咸、刺激性食物，避免刺激呼吸道而诱发咳嗽。

(4) 避免饮酒 饮酒会加重药物对肝脏损伤，致使血管扩张，诱发咯血。患者在治愈后应避免饮酒。

(5) 注意卫生 在治愈后，患者应注意餐具、食物卫生，尽量进行餐具消毒，并执行分餐制。

3. 作息

(1) 充足休息 在肺结核治愈后，患者应保证充足的休息，每天睡眠时间超出10个小时，按时作息，以减少体力消耗，延长药物在病变组织的存留时间，修复病灶组织。

(2) 适量运动 在卧床休息期间，患者应避免过多从事读书、看报等消耗脑力的活动。在症状减轻后，患者可以适当起床活动；在症状消失后，可以适当进行室内活动，如散步、乒乓球、简易拳术、广播体操、呼吸体操等，提高治愈后运动耐力和生活质量。在运动期间，患者应注意循序渐进地增强活动强度，避免操之过急。特别是在肺结核基本治愈停药后6个月内，患者应避免开展剧烈运动。

呼吸体操是肺结核治愈后患者

的首选锻炼方式，可以改善肺结核患者呼吸状况。患者可以根据专业医生指导，有序开展旋呼复吸、压胸呼气、抬升复吸（抬起并缓慢上升手臂时呼气，恢复原位时吸气）活动，期间配合展臂、抱胸、抬腿、转肩等肢体动作，若在运动过程中突然感到胸闷、胸部剧烈疼痛、心慌、呼吸困难或者咳痰咯血，患者应及时停止锻炼，并寻求医务人员帮助。

4. 复查

在肺结核基本治愈停药后3个月或6个月，患者可以进行1次复查。若患肺结核合并肝硬化、肝炎等其他基础疾病，患者应在自身感觉明显不适的情况下接受采血检查。若自身出现发热、出汗症状，肺结核患者可以根据常见呼吸道疾病症状，自查是否感冒。

总的来说，肺结核患者治愈的标准是不分泌结核分枝杆菌、异常症状基本消失、胸部影像无明显钙化及相关病变。在确定肺结核治愈后，患者在日常生活中应注意补充营养，摄入高蛋白、高纤维素、高热量的食物。同时，患者应注意充分休息，合理运动，及时复查，以便顺利恢复健康。

北海市人民医院
关旨耘 邓端琼 王春兴 徐慧 覃文静