



远离子宫内膜炎, 日常防护很重要

子宫内膜炎是一种常见的妇科炎症, 发病率逐年上升, 如果不及及时治疗, 会对女性的生活和健康造成严重影响。事实上, 远离子宫内膜炎并不难, 只需注意日常的防护措施, 可以有效降低患病风险。那么, 应该如何做好日常防护呢?

子宫内膜炎是怎么引起的?

有害菌群扩增 正常情况下, 子宫内膜维持着一种平衡的菌群。然而, 某些因素, 如长期使用抗生素、免疫功能下降或激素失调等, 可能导致有害菌群扩增, 从而引起子宫内膜炎。

产后感染 分娩过程中, 子宫内膜容易受到感染。如果分娩时使用了非无菌的器械或者存在分娩后伤口感染, 细菌可能进入子宫内膜, 导致感染。

宫内操作 宫腔内的任何操作, 如子宫内膜刮宫、子宫内节育器的放置或移除等, 都可能引起子宫内膜炎。这些操作可能会破坏子宫内膜的完整性, 使细菌有机会侵入。

晚期流产或引产 晚期流产或引产时, 子宫内膜可能被感染。如果在这些过程中存在感染源, 如宫颈感染或子宫内膜感染, 细菌可能进入子宫内膜引起炎症。

子宫内膜炎有哪些症状呢?

下腹疼痛 子宫内膜炎患者常常会感到下腹疼痛或不适。这种疼痛可能是阵发性的, 也可能是持续存在的。有些患者可能会感到疼痛向下腹部、盆腔或腰部放射。

异味的阴道分泌物 子宫内膜炎患者可能会出现异常的阴道分泌物。这些分泌物可能呈现黄色、绿色或灰白色, 并伴有异味。分泌物的量可能增多, 并可能伴有瘙痒或灼热感。

不规则月经 子宫内膜炎可能导致月经不规律。患者可能会出现月经周期的改变, 如月经提前或延迟, 月经量的增加或减少, 以及经期出血的不规律。

痛经 子宫内膜炎患者可能会在月经期间或经前经后出现痛经。这种痛经可能是阵发性的, 也可能是持续存在的, 并且可能伴有下腹部或盆腔的疼痛。

发热和寒战 子宫内膜炎患者可能会出现发热和寒战的症状。发热可能是低热或高热, 取决于感染的严重程度。

尿频或尿急 子宫内膜炎可能导致尿频或尿急的症状。患者可能会感到频繁地尿意, 尿量可能减少, 甚至可能伴有尿痛或尿道灼热感。

日常生活中该如何护理呢?

保持良好的个人卫生习惯 使用温和的洗液清洗外阴区域, 避免使用含有刺激性成分的洗液或香皂。选择透气性好的棉质内裤, 可以帮

助保持阴部干燥和通风。此外, 避免穿紧身裤也有助于减少阴部的潮湿和细菌滋生。

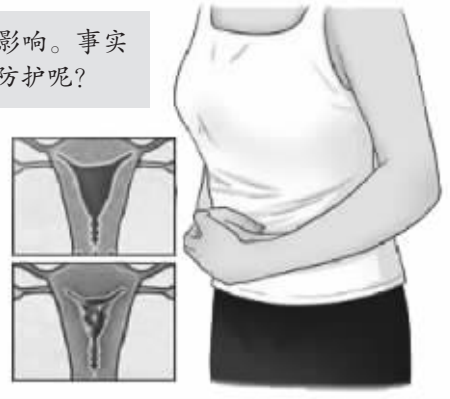
避免过度清洗阴道 阴道具有自洁功能, 过度清洗可能破坏阴道的自然平衡。建议只用清水清洗外阴区域, 避免使用冲洗器或灌洗器等工具清洗阴道。

注意饮食健康 饮食对于维持免疫系统的健康非常重要。除了增加摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和蛋白质外, 还可以考虑增加摄入富含益生菌的食物, 如酸奶、酸菜等, 有助于维持阴道的健康菌群。

避免过度劳累 合理安排工作和休息时间, 避免过度疲劳。如果感到疲劳, 及时休息, 给自己放松的时间, 可以有助于增强免疫系统的功能。

避免性生活时的感染 在治疗期间, 尽量避免性生活, 以免引起感染或加重症状。如果有性生活, 应使用安全套来减少感染的风险。此外, 保持性伴侣的卫生和健康也非常重要。

避免使用过度的阴道护理产品 阴道具有自我平衡的能力, 使用过多的阴道护理产品可能破坏阴道的自然平衡。如果需要使用润滑剂或其他阴道护理产品, 选择温和、无



刺激的产品, 并遵循产品说明。

避免寒冷和潮湿环境 寒冷和潮湿的环境容易滋生细菌和病毒, 增加感染的风险。保持室内干燥、温暖, 并适当增加衣物保暖, 特别是在寒冷的季节或潮湿的环境中。

总之, 子宫内膜炎不仅给女性带来身体上的不适, 还可能对心理和社交方面产生负面影响。通过注意个人卫生, 使用温和的洗液和内裤, 避免过度清洗阴道等可以帮助女性朋友们减轻症状, 预防子宫内膜炎的复发。希望广大女性朋友们能够重视子宫内膜炎的预防和护理, 增强自身的免疫力, 保持良好的生活习惯, 以提高身体的抵抗力。同时, 也希望女性朋友们能够及时就医, 与医生积极沟通, 共同制定合适的治疗方案, 早日康复。

中南大学湘雅二医院
桂林医院 潘艳秋

喂养新生儿必修课, 这些基础知识你该懂

常有新手妈妈经常说, 娃的世界我根本不懂。比如孩子哭, 不知道哭的时候是不是饿了, 抱起来喂奶, 娃会吃, 而且也不哭了, 有时候一个小时喂奶一次, 但有时连着睡三四个小时, 不醒也不吃奶, 于是可能又四个小时喂奶一次。真的搞不明白, 娃到底饿不饿? 其实, 新手妈妈大多都不会判断孩子到底吃没吃饱, 多长时间喂奶一次, 一次吃多少? 喂奶是新手妈妈的必修课, 那么这些喂养基础知识就都该懂。

如何正确喂养新生儿?

宝宝刚出生, 娃的胃是很小的, 只要有母乳的宝妈奶量是绝对够的, 如果是奶量不足的情况下, 可以通过宝宝频繁有效的吮吸来刺激母乳的产生。如果宝妈没有奶水, 也可选择宝宝合适的奶粉进行喂养。需要注意以下几点:

1. 喂奶时间不要过长 给宝宝喂奶的时间不宜过长, 时间过长容易导致宝宝吃奶过量, 给肠胃系统造成负担。最好的办法是勤喂养, 每次喂养时间约为 15~20 分钟。很多时候有些女性奶水不足, 都会担心宝宝吃不饱。即使吃不饱, 中断喂奶可以以奶粉辅助。这样可以锻炼宝宝潜意识。

2. 不要轻易使用人工奶嘴或者奶瓶 喂养的过程中使用了人工奶

嘴或者奶瓶, 容易对宝宝造成乳头错觉, 造成宝宝的懒惰, 在母乳喂养过程中增加难度, 所以说在宝宝出生以后要在第一时间进行母乳喂养, 减轻乳头错觉的产生。

3. 不要扔掉初乳 很多刚做妈妈的女性, 发现自己的初乳很黄很稠, 很难看, 担心初乳不干净, 甚至对宝宝有害, 会把它扔掉。如果这样想就大错特错了。初乳虽然粘稠, 发黄, 但是它的营养价值十分巨大, 对宝宝更是作用巨大。它不仅营养丰富, 为宝宝成长提供丰富的营养物质和微量元素, 更重要的功能是初乳能够增强宝宝出生后的免疫能力, 抵御疾病的发生。所以为了宝宝一定要留好初乳, 给宝宝最好的母乳。

需要注意哪些问题?

1. 新生儿多长时间喂一次?



在喂养的过程中, 要根据宝宝的需求来进行。根据宝宝胃的大小、母乳的代谢, 一般宝宝母乳的次数是 8~12 次, 并不是喂得越多, 刺激的越多越好。那么一次喂多长时间呢? 根据泌乳高峰期来说, 宝宝两侧乳房至少是吃 30 分钟以上, 尤其是夜间 1~4 点的时候是泌乳期泌乳素最高的时候, 这时候更应该进行母乳喂养, 有利于母乳的分泌。若宝宝是进行奶粉喂养, 每天每公斤体重约需 150 毫升配方奶。早产儿营养需求相对较高, 则可能每天每公斤体重需要 200 毫升。

2. 如何判断宝宝饿了?

在喂养的过程中, 宝妈们会担心宝宝什么时候饿。每个宝宝都有自己的不同反应, 在饥饿的情况有一个觅食反射, 当宝宝张

大嘴左右摇晃的时候就是想吃了。当宝宝把手放在嘴边吮吸的情况下也是一种泌乳的反应, 还有就是宝宝往你怀里钻的情况下, 这都是宝宝需要进行母乳喂养的一些征象。这时可以对宝宝进行适量喂奶。

3. 如何判断宝宝吃饱了?

宝宝吃饱以后会自然地吐出乳头安静地睡觉, 还可以从孩子的大小便、体重上来判断, 正常的新生儿大便一般就是 2~3 次, 小便 6 次就足够了。很多宝宝在吃饱了之后, 对奶瓶和妈妈的乳头不再有兴趣, 表现为不专心吃奶, 吃奶的频率放慢, 甚至是东张西望等等。如果宝宝已经吃饱了, 妈妈没能及时捕捉到信号, 还在继续给宝宝喂奶, 那宝宝就会出现抗拒妈妈乳头和奶瓶的动作, 甚至把头转向一侧或哭闹。

每一个妈妈都一样, 对于新生儿在自己生命出现, 刚开始还是有些紧张的, 不知道该从何做起。不过妈妈不需要担心, 只要日常多学习有关如何照顾好宝宝的知识, 多关注宝宝的日常行为, 一定能做一位合格的妈妈。

贵港市人民医院 周慧杰