



盆腔炎，女性朋友要小心

盆腔炎的临床表现

1. 急性盆腔炎

通常有急性感染史，表现为小腹疼痛、肌肉紧张、压痛和反跳痛，并伴有心率加快、发烧、大量化脓性白带，发生腹膜炎时会出现恶心呕吐、腹胀、腹泻；当形成脓肿时，可出现下腹部肿块和局部压迫刺激症状，位于子宫前部的肿块可出现排尿困难、尿频、尿痛；位于子宫后方的肿块会引起腹泻、里急后重和排便困难。严重者可有高烧、发冷、头痛、食欲不振、大量黄白带，下腹胀痛、压痛及腰痛明显，甚至感染性休克等症状。

2. 慢性盆腔炎

全身症状为低烧和乏力，某些患者因病程长而出现神经衰弱症状，例如失眠、经常疲倦、全身不适，小腹坠胀、疼痛和腰部疼痛，性交后及月经前后加重。慢性炎症可导致盆腔充血、月经过多，卵巢功能受损时月经失调以及输卵管粘连受阻时的不孕症等。

引发盆腔炎的因素

1. 产后或流产后感染

分娩后，产妇身体虚弱，子宫颈口不能及时闭合，子宫腔内的淤血残留，分娩对产道造成的损害，胎盘、胎膜残留，产后过早性生活；自然流产、药物流产后子宫腔内残留组织，阴道流血时间过长，或流产后卫生不严格，流产后不洁性生活等，病原体侵入子宫腔，易引起感染。

盆腔炎属于妇科常见病且频繁发生，是女性生殖器及其周围内部结缔组织产生的炎症，包括子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎和盆腔腹膜炎等，延误对盆腔炎的诊断和有效治疗都可能导致盆腔炎上生殖道感染后遗症，如输卵管因素不孕和异位妊娠等。

2. 宫腔内手术操作后感染

如由于术前性生活或术前适应证选择不当，导致急性感染发作和扩散；宫腔内避孕环放置术、刮宫术、输卵管造影术、宫腔镜检查、子宫黏膜下肌瘤切除术等操作后，患者手术后不注意个人卫生，或手术后不遵医嘱，会引起细菌的上行感染，引起盆腔炎症。

3. 经期卫生不良

如果不注意经期卫生，使用不洁的卫生巾，经期性交会引起病原体入侵并引起炎症。经期的卫生习惯将直接关系到妇女的健康，因此这也是日常生活中需要注意的问题。

4. 邻近器官的炎症直接蔓延

最常见的是阑尾炎、腹膜炎，因为它们与女性内部生殖器官相

邻，炎症可以直接蔓延，引起盆腔炎症；患有慢性宫颈炎，炎症也可通过淋巴循环，引起盆腔结缔组织炎症。

盆腔炎的治疗手段

1. 药物治疗

急性盆腔炎可通过静脉滴注、口服药物等多种方式治疗。用药时应注意联合运用广谱抗生素和抗厌氧菌药物，并给足疗程，同时还可并用中药治疗，疗效更佳。

2. 手术治疗

适用此方法的患者有两类，一是出现肿块，比如输卵管积水、积脓或盆腔炎性包块的患者；二是感染灶虽小但反复引发炎症的患者。手术的目的是为完全治愈，清除病灶不留复发的机会，所以手术为附件切除术或者输卵管切除术。若手术对象为年轻女性，一般会保留卵巢的功能。对于慢性盆腔炎患者，只单用某一种治疗方法并不会有良好的效果，而应该采用综合治疗方法。

3. 物理治疗

主要是通过物理刺激来增加血液循环，从而令组织的营养条件得到改善、加速新陈代谢，对吸收和消退炎症有所帮助。一般用温热的物理方法来造成良性的刺激，可借助医疗设施来实现，比如短和超短波、离子透入等，另外中医上还有中药包治疗的方法。

4. 心理治疗

一般治疗可消除患者的精神困扰，增强治疗信心，增加营养、运动，注意劳逸结合，提高身体抵抗力。女性必须保持良好的心态和愉快的心情，以形成健康的内分泌周期，在疾病治疗中发挥积极作用。

当然，现实生活中，并非所有女性都会遭受盆腔炎，这是因为女性生殖系统具有自然防御功能，在正常情况下，都能抵抗细菌的入侵，只有当人体的抵抗力下降时，或者由于其他原因破坏女性的自然防御功能时，才会导致盆腔炎症的发生。若是出现盆腔炎的情况，可以根据自己的实际需求以及症状选择手术治疗、药物治疗以及物理治疗等方法，具体事宜最好是听从医生的嘱咐。盆腔炎对于女性的生育系统健康伤害巨大，所以在日常生活中，女性要注意保护以及保养身体。

北海市第二人民医院 付柏英

常见传染病防控小知识

流行性感冒的防控知识

流行性感冒有着较强的传染性，多为地方性流行。流行性感冒的主要特点为高热、头痛、全身乏力，呼吸道症状相对较轻，主要为咳嗽、咽痛等症状，免疫力低下人群容易并发肺部感染。

流行性感冒的防控要点包括以下几方面：1. 需要养成良好的卫生习惯，勤洗手，不随地吐痰，勤换衣服、勤洗被褥。2. 做好室内的通风与清洁工作，每天至少通风2次，每次不低于20分钟。3. 在流感高发时期，要尽量少去人群密集区域，避免与流感患者接触。外出时最好佩戴口罩。4. 均衡饮食，多休息，多喝水，适当进行户外运动，适当增减衣物，注意保暖。5. 对于免疫力低下人群，应该及时接种流感疫苗。

诺如病毒感染性腹泻的防控知识

诺如病毒感染性腹泻是指诺如病毒感染引起的腹泻病，诺如病毒具有较高的传染性，传播途径多且我国人群普遍易感，是造成腹泻病暴发的常见病因。主要表现为腹痛腹泻、恶心呕吐、发热等症状。目前临床发现人类是诺如病毒已知的唯一宿主，可通过人传人传播、食源性传播、经水传播。

为了预防诺如病毒感染性腹泻的发生，需要做好以下措施：1. 养成良好的卫生习惯，勤洗手，少喝生水，不吃生的食品、海鲜，尤其是生腌食品。家里需要准备两个菜板，生的食物、熟的食物分别使用不同的菜板。定期对餐具进行煮沸消毒，水面要超过餐具，时间不低于15分钟。毛巾、被褥要定期曝晒，时间不低于6小时。2. 多在家中吃饭，少到小菜馆吃饭，尤其是一些苍蝇馆子，少点外卖。3. 少到疫情地区，或者是少到人群密集区域。4. 需要关注周围人的健康状况，做好卫生管理，少与患者接触。接触患者后需要及时洗手。5. 坚持锻炼，均衡饮食，提高身体健康状况。

水痘的防控知识

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的一种急性传染性皮肤病，具有较高的传染性，可通过呼吸道飞沫或密切接触传播，也可通过污染的用品间接传播；我国人群普遍易感，多发生于儿童，儿童接触水痘患者后90%可以发病。该病主要表现为全身出现丘疹、水疱、结痂，部分患者可自愈，或经过积极治疗后，可痊愈，并且能够获得持久的免疫力。但是病毒会长期潜

伏在体内，如果机体免疫力下降时，可引起带状疱疹。

预防水痘的措施主要包括：1. 目前可通过接种水痘-带状疱疹病毒减毒或灭活疫苗来预防水痘的发生，有效率在80%以上，尤其是高危人群接种，具有较好的预防效果。因此临床推荐没有水痘史的儿童青少年及成年人都可以接种水痘-带状疱疹病毒减毒或灭活疫苗。2. 由于人是水痘-带状疱疹病毒的唯一宿主，水痘患者是该病唯一的传染源，因此我们在日常生活中，应该避免与水痘患者接触；在水痘流行期间，应该避免到人群密集区域，尤其是儿童。儿童是水痘的高发人群，应该少到人多、空气不流通的场所。3. 规律作息，适当运动，有助于提高身体免疫力。儿童要多吃肉类、蛋类、奶类等高蛋白、高热量、高维生素食物，清淡饮食，三餐定时摄入，多喝水，注意补充营养。定期对儿童的衣服、用具、被褥进行消毒，尤其是群居生活的儿童。儿童如果出现皮肤丘疹、水疱等症状，需要及时带儿童到儿童医院或综合医院就诊，积极配合临床治疗。

百色市那坡县人民医院 黄廷柏



新型冠状病毒感染的防控知识

新型冠状病毒（以下简称新冠病毒）感染的主要表现为发热、咳嗽、乏力等症状，部分伴随鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎等症状，经呼吸道飞沫传播与密切接触传播。目前我国人群对新冠病毒普遍易感，存在较高的发生率。

为了预防新冠病毒感染的发生，需要做好以下防控措施：1. 养成良好的生活方式，适当运动，不熬夜，保持充足的睡眠，健康饮食，提高身体免疫力。2. 保持良好的卫生习惯，打喷嚏时要用纸巾遮住口鼻，饭前便后洗手。3. 房间要注意通风，保持室内干净整洁。4. 避免与发烧、咳嗽、打喷嚏的人密切接触。5. 少到人群密集区域，如果必须要去，需要佩戴好口罩。6. 如果出现发烧、咳嗽等症状，一定要及时到正规医疗机构就诊，遵医嘱用药。