



五大措施避免盆腔炎反复

▲ 河南省潢川县人民医院 李世华

盆腔炎是指女性上生殖道及其周围结缔组织、盆腔腹膜的炎症，以下腹伴腰骶疼痛、劳累后和经期疼痛、白带量增多为主要临床表现，大多发生于性活跃的生育期女性，是妇科常见病、多发病。它会导致子宫内膜、输卵管、卵巢囊肿、盆腔腹膜等方面的炎症，对女性患者身心健康影响极大。幸运的是盆腔炎是可以预防的，预防也是控制盆腔炎的最有效、最经济的手段。

培养良好的房事习惯

很多生殖系统的疾病或性病会通过不洁的房事传染给女性，从而导致盆腔炎。因此养成房事前清洗的习惯至关重要。第一，房事前做好手部、生殖器、口腔卫生的清洁工作。手部、口腔的病菌非常多，病菌很可能通过手部、口腔的直接接触感染到生殖系统。男性生殖器和女性生殖器的清洗也不容忽视，尤其是男性包皮部位温暖潮湿，相对于女性生殖器官构造，更容易“藏污纳垢”，

需要将包皮翻过来彻底清洗。第二，房事中选择避孕套能够有效阻断细菌病毒的传播。第三，经期、孕期、产褥期应尽量避免房事活动以及选择固定的性伴侣以防感染。

增强自身抵抗力

女性在经期子宫内膜脱落，子宫内膜创面新鲜，子宫口微微打开，机体抵抗力降低，细菌极易趁机繁殖。此外，在经期、孕期、产褥期间，阴道分泌物增多，适宜细菌增长，也易引起感染。在此期间要加强营养蛋白质的摄入，多吃清淡食物，早睡早起，保证充足睡眠，心情放松，加强体育锻炼，与大自然链接，提高机体免疫力，避免内源性疾病趁机致病。

积极根治阴道炎等下生殖道感染 研究发现，盆腔炎的致病菌大多是由阴道上行或者经淋巴到达盆腔的。此外，细菌性阴道炎经常合并盆腔炎。女性的性伴侣也要积极根治龟头炎、细菌性前列腺炎、淋病、梅毒、尖锐湿疣等生殖系统疾病，性伴侣包皮过长，

也要尽早治疗。女性人工终止妊娠后和产后要尤其重点关注自己的生殖系统疾病，尽早发现，彻底根治。

科学使用避孕套

安全套的习惯性使用可以减少女性盆腔炎复发的概率，盆腔炎可引起异位妊娠、不孕、慢性盆腔痛。研究发现，连续使用安全套的女性比从来不使用安全套的女性患盆腔炎的概率减少了一半。可见安全套的持续使用对预防盆腔炎具有积极意义，持续使用的含义就是每一次性行为都要使用。因此，科学正确地使用避孕套不仅可以有效地防止出现意外怀孕的次数还可以减少流产的危害，并且佩戴避孕套更是可以把有害病菌阻隔在宫颈外侧。

注意会阴部护理

在正常情况下，阴道内的酸性环境可以抑制很大一部分病原微生物的滋生。换言之，阴道具有自洁净的功能，不需要使用额外的

洗护用品，这是人体自身防御机制馈赠的“礼物”。因此保持会阴部清洁、干燥，每晚用清水清洗外阴，勤换洗内裤即可。不可用热水、肥皂等清洗外阴。尽量做到专人专盆，并避免盆浴。切不可用手掏洗阴道内部，切不可阴道冲洗，阴道冲洗会破坏内环境平衡稳定，反而容易增加感染风险。

医生指导下使用抗生素

不可否认，恰当的抗菌药物对于治疗急性盆腔炎症和早期盆腔炎症是有积极效果的。但是，盆腔炎反反复复，稍感不适就自服抗生素，引起阴道内菌群紊乱，阴道内分泌物增多，出现白色豆渣样白带的例子不在少数。因此，听从医嘱，在医生指导下调整用药至关重要。

综上所述，个人应为自己的健康负更大的责任，提高自己预防保健的意识，采用科学合理的方法预防盆腔炎，积极采取能降低盆腔炎危险的性行为，改善生活习惯。

宝宝接种卡介苗之后“化脓了”的正确处理

▲ 四川省广元市苍溪县陵江镇中心卫生院 张星华

卡介苗是宝宝们出生后接种的第一针疫苗，主要是预防结核病。然而，卡介苗接种后的2~4周，在宝宝左臂接种部位可能会出现化脓等异常反应。做为新手爸爸妈妈看到这种反应，多数认为是发生感染了。为此，本文主要谈谈卡介苗接种后可能出现的不良反应、化脓的原因和症状，以及针对化脓反应的处理方法和预防措施等方面的内容。

化脓的原因

主要原因是局部细菌感染，一般无全身反应。卡介苗是用活体菌苗制成的，包含一定量的卡介菌，即结核分枝杆菌素。在接种后，卡介苗被注射到皮下和皮内，刺激机体产生免疫反应来提高人体免疫力。但有时候，卡介苗制备、注射、管理不当或接种者自身体质等原因，通常在接种后2~4周内接种点周围会感染，导致化脓。

化脓的症状

接种部位多表现为发红、发痒、疼痛等不适感，伴随着明显的肿胀和硬结后，开始逐渐软化形成白色的小脓包，脓包破溃后，出现脓液或混浊液体，大概在第10周左右结痂，结痂脱落后留下疤痕，俗称为“卡疤”。如果宝宝的情况符合上述特征，则属于接种卡介苗后的正常反应。一些情况下，宝宝可能出现一过性发热反应或低烧，持续1~2d后自行缓解，一般不需要处理。若是出现寒战、中度发热且超过48h、全身反应剧烈等症状，或脓肿和溃疡直径超过10 mm、超于12周长期不愈合等，遇到这种情况，应要区别对待，及时就诊，以免造成严重后果。

“化脓期”的处理方法

新手爸爸妈妈在日常护理还要注意以下几点：

轻度化脓期是指症状轻微，皮下组织部分发红隆起，有些微微疼痛。可以进行简单的处理：保持局部皮肤清洁卫生，宝宝贴身衣服常换洗，或使用10%碘酒或紫药水等消毒液进行局部消毒，不要用手去挤压，以防局部感染。给宝宝洗澡时，不要搓洗接种部位，也不要热毛巾热敷。

中度化脓期是指症状较明显，皮下组织严重肿胀，有明显的疼痛，并且出现明显的脓性分泌物，不宜用龙胆紫涂抹局部，若出现脓液或血迹，可用棉签轻轻拭去即可，避免脓液擦染到其他部位。这种情况下，新手爸爸妈妈自己心里若没底，建议带宝宝去接种门诊面诊，由医师进行处理。

重度化脓是指症状非常严重，皮下组织浸润，并产生大量的脓液，宝宝需要紧急对症医治。并适时开展合适的营养支持等治疗措施，以促进伤口愈合。

在结痂期，应使结痂自行脱落，同时也避免宝宝用手去抓，以免造成局部感染。

新生儿出生后，卡介苗接种是预防结核病的重要手段，对宝宝来说是一层坚韧的保护。判断卡介苗接种是否成功可以通过PPD皮试结果来判断，临床上多数宝宝接种后都形成“卡疤”，可能有10%免疫成功的没有形成“卡疤”，v接种后的化脓和结痂与否都不是卡介苗接种成功的标志，当出现化脓反应时应采取正确的处理至关重要。接种后的宝宝需要逐步适应新环境，除此之外，新手爸爸妈妈应保持良好的生活习惯及卫生习惯，提高安全防护意识和健康素养，避免接触不洁环境和病菌感染，降低不良反应的发生，也是至关重要的。未来，我们应继续推广结核病预防知识，提高大众的健康意识和防病意识，为保障人民的生命健康作出更好的贡献。

了解食品中的致病菌

▲ 河南省宁陵县疾病预防控制中心 赵娟

食品中的致病菌是指会引起人类食源性疾病的细菌，这些致病菌能够通过食物链进入我们体内，对健康造成危害，它的危害不仅局限于消化系统，也可能引起神经系统损伤、肝炎和风湿关节炎等其他健康问题。常见的致病菌有沙门氏菌、副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌、单增李斯特菌等。它们常存在于动物或人体内，往往通过肉类、水产品、牛奶等食品传播给人类。下面我们就来具体了解它们吧！

沙门氏菌 属于肠杆菌科，为革兰阴性杆菌，需氧或兼性厌氧，无芽孢。感染沙门氏菌会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等，病程可持续4~7 d，婴儿等免疫力低下的人群严重感染时，可能引发败血症甚至死亡。听起来那么可怕，那么沙门氏菌“藏”在哪里呢？沙门氏菌广泛存在于空气、水、土壤、植物、动物以及各类食品中，人们食用这种细菌污染的水和食物后都可能被感染。拿食物来说，导致沙门氏菌感染的主要食品来源是动物，比如禽肉制品、畜肉食品、乳制品和蛋制品等，因此一定要选购检疫合格的这类产品。沙门氏菌不耐高温，它的最佳繁殖温度为35℃~37℃，然而沙门氏菌在20℃以上就能繁殖，且被它污染的食物在外观和气味上没有明显变化，因此我们应及时将食品冷藏或冷冻。

金黄色葡萄球菌 黄色葡萄球菌是一种普遍存在于食品中的革兰氏阳性菌，尤其喜欢呆在营养丰富或多水的食品中。该菌耐高温、耐高盐，抵抗力强到“令人发指”，说个具体数字，在70℃时需加热1 h方能将其灭活，部分金黄色葡萄球菌在一定条件下产生耐热肠毒素，导致食物中毒。

然而要完全破坏肠毒素，需100℃加热2 h。但是，医用酒精可以在几分钟之内将其杀死。

副溶血性弧菌 属于弧菌科弧菌属，是

一种革兰染色阴性的多形态杆菌或微弯曲弧菌。它属于兼性厌氧生物，无芽孢，怕高温怕食醋。该菌主要存在于海鲜类食品中以及咸菜、腌肉等高盐腌制食品中，鉴于它不耐高温，所以食用未煮熟海鲜或腌制食品要小心该菌感染，感染后可引发急性胃肠症状，包括腹痛、腹泻、呕吐等，一般潜伏期为8~20 h，平均1~2 h，一般2~3 d病程。

单核细胞增生李斯特氏菌 一种兼性厌氧的革兰氏阳性短杆菌，适宜在30℃~37℃温度下繁殖，对碱和盐有较强的抵抗能力，但不耐高温和医用酒精。它广泛存在于土壤、地表水、污水、废水、植物、饲料和腐烂的蔬菜中，因此很容易进入动物体内并通过动物口腔和排泄物传播。该菌存在于生乳、软干酪、肉酱、猪舌、生蔬菜及凉拌卷心菜中，人类通常因为食用冷冻食品，尤其是未经彻底加热的肉类而感染，感染这种菌可以引起脑膜炎或败血症，且新生儿尤其容易受到影响。

大肠埃希氏菌 一种革兰阳性兼性厌氧的细菌，不形成芽孢，对低温有较强的耐受性，但会在高温下失活，此菌受1 mg/l浓度余氯处理后亦可死亡。

主要通过污染牛肉、生乳、鸡肉及其制品，以及蔬菜、水果及其制品等进入人体，其中牛肉是主要的传播途径，感染者出现严重的综合症状。

预防食品中致病菌污染的关键在于加强食品安全监管和个人饮食卫生措施。个人饮食卫生包括科学选购食品，重视食品质量和卫生，使用安全的水和食物原料，饭前、便后洗手，在安全的温度下保存食物，充分加热食品，不食用生的或没有彻底煮熟的肉和蛋，厨房砧板要生熟分开，这样就能避免大多数感染食品致病菌的隐患。