

# 盆腔炎的危害与预防策略

▲ 广西玉林市兴业县人民医院 张凤兰

盆腔炎，对于许多女性来说，可能是一个既熟悉又陌生的名词。它悄无声息地侵袭着女性的健康，却常常被忽视或误解。这篇文章将带你深入了解盆腔炎，帮助你更好地认识这个“隐形杀手”，以便及时发现和治疗。让我们从盆腔炎的定义、症状、原因以及预防措施开始吧。

## 什么是盆腔炎

盆腔炎是指女性生殖系统中一个区域的炎症。这个区域包括子宫（即子宫体和宫颈）、输卵管、卵巢以及这些器官周围的结缔组织和盆腔腹膜。盆腔炎的发生并非偶然，而是由多种因素导致的。其中最主要的罪魁祸首是细菌感染，这些细菌可能来自于女性的阴道，如果它们突破了阴道的自然防御，就可能扩散到盆腔内部。此外，不安全的性行为、性伴侣多、初次性行为年龄过早、使用不洁卫生用品，以及在月经期间进行性生活或盆浴，都可能提供细菌入侵的机会。

除了这些行为因素，一些医学操作也可能增加感染的风险，比如宫腔手术（如堕胎、输卵管通液等）后的感染，或者产后护理不当，都可能导致盆腔炎。另外，阴道内正常

菌群的平衡被破坏，例如由于抗生素滥用或频繁使用阴道冲洗液引起，也可能引发炎症。女性免疫系统的状况也很重要，免疫能力下降时，身体对细菌的抵抗能力减弱，让盆腔炎有了可乘之机。

盆腔炎的症状并不总是明显，但一旦出现，往往不容忽视。常见的症状包括下腹部持续性的疼痛，可能伴有发热、寒战、疲劳，以及月经不规律。性交时的疼痛也是一个重要的信号，它可能伴随着出血或者阴道分泌物的变化。有时候，患者可能会感觉到一种沉重的坠胀感，特别是在排便或性行为后。

## 盆腔炎的危害与影响

盆腔炎如果不及时治疗，可能导致慢性炎症状态，这种长期的炎症会对女性生殖器官造成持续的损害。慢性盆腔炎患者可能会经常感受到下腹部的疼痛和不适，这种疼痛可能在性交、月经期间或排便时加剧，严重影响了日常活动和性生活质量。更糟糕的是，慢性炎症可能导致盆腔组织的粘连，使得输卵管、卵巢和子宫之间形成瘢痕，这将大大降低受孕几率，甚至引发不孕。

盆腔炎可增加异位妊娠的风险。当输卵

管受到炎症的破坏，其正常蠕动和纤毛摆动的功能可能受到影响，使得受精卵在通过输卵管时受阻，从而在输卵管内着床，形成危险的宫外孕。宫外孕不仅需要紧急手术治疗，而且对患者的生命构成威胁。

再者，反复发作的盆腔炎可能导致盆腔包块或脓肿形成。在炎症的刺激下，盆腔内的组织液化形成脓液，形成包块或脓肿，这种情况通常需要通过手术引流。这种情况不仅增加了感染扩散的风险，手术后的恢复期也可能影响到女性的日常生活。

## 预防与治疗策略

预防盆腔炎，从日常生活中做起，养成良好的习惯是关键。保持私处清洁是首要的预防措施。每天使用温水清洗外阴，避免使用过于刺激的洗液，尤其是带有酸碱度改变的洗液，它们可能会破坏阴道内的正常菌群平衡，导致炎症。

使用安全套是防止性传播疾病的有效手段，包括盆腔炎。安全套能阻挡细菌的直接传播，降低感染风险。尤其是对于性伴侣不固定或性生活频繁的女性，更应坚持使用。同时，定期与固定的性伴侣进行性病检查，

确保双方健康，也是预防盆腔炎的重要步骤。性行为后及时排尿，可以冲走可能进入阴道的细菌，降低感染的机会。避免在月经期间进行性生活和盆浴，因为此时女性的生理屏障相对较弱，细菌更易入侵。

良好的生活习惯也对预防盆腔炎有积极作用。保持规律的生活作息，充足的睡眠，均衡的饮食，这些都能增强身体的免疫力，帮助身体抵抗疾病。避免过度疲劳，因为疲劳会降低身体对疾病的抵抗力。定期运动，促进血液循环，增强身体素质，同样有助于抵抗感染。对于已经患有盆腔炎的女性，早期发现和治疗至关重要。一旦出现下腹疼痛、性交疼痛、月经不规律等症状，应立即就医。

## 结语

总的来说，盆腔炎是一种不容忽视的妇科疾病，了解它、预防它、及时治疗它，是每个女性保护自身健康的重要一环。如果你有上述任何症状，切勿拖延，及时就医是关键。记住，预防总是胜于治疗，保持良好的生活习惯，定期体检，是远离盆腔炎的最好方式。

## 特色中医疗法——火龙罐疗法

▲ 广州市南沙区榄核镇社区卫生服务中心 邓梅

火龙罐疗法是特色的中医疗法，那么到底什么是火龙罐疗法呢？让我们一起了解一下吧！

### 火龙罐及火龙罐疗法的内涵

**火龙罐** 与传统的火罐不同，火龙罐是一种真正的火罐，罐体采用了五行原理且是由紫砂以及玄石烧制成的，罐体内部有三根直径为3cm的艾柱。同时，罐体与艾柱之间利用涂金涂银这种高科技技术手段形成了不规则的花瓣结构，可以有效达到金补银泻这种治疗效果。此外，点燃罐体当中的艾柱之后可以生发纯阳之性，便可以驱寒、除湿并化瘀。

**火龙罐疗法** 火龙罐疗法是以中医针灸理论为基础的，将艾灸、推拿、点穴、揉痧、熨烫等多种中医治疗手段结合在了一起，属于综合性技术。且火龙罐疗法将点、扣、震、推、碾、拨、揉、按、熨、烫等多种手法结合了起来，基本上没有副作用，具有较强的治疗性与舒适性。在应用火龙罐疗法时需要先点燃艾柱，将火头朝下放并盖上盖子，用手拿着火龙罐，将其悬置在患处上方，之后通过调整火龙罐的高度来调节火力。或者也可以直接利用绑带将火龙罐固定在患处上，但需要垫一个橡胶圈。如果觉得温度达不到要求就可以将橡胶圈换成毛巾或布，从而达到微烫但是不疼的效果。

### 火龙罐疗法的功效与优势

**功效** 火龙罐疗法是根据中医经络腧穴学说在人体表面相应部位应用多种手法，可以达到温、通、调、补等多种功效。首先，火龙罐疗法可以改善气血循环，这是因为火龙罐可以通过热量与负压刺激皮肤表面的大量血管，继而加快血液循环与新陈代谢的速度，便可以达到舒筋活络、通经活血等功效。其次，火龙罐疗法可有效刺激身体上的穴位以及经络，便可以有效缓解肌肉、神经以及

关节等处的疼痛感，在头痛、背痛、颈椎病等疾病的治疗中发挥着重要作用。再次，火龙罐疗法可以扶正祛邪、补益强身并激活免疫系统的功能。最后，火龙罐疗法可以平衡脏腑气机并调节神经机能。

**优势** 相比于其他疗法，火龙罐疗法具有一些独特的优势。第一，火龙罐疗法结合了刮痧、推拿、艾灸以及药透等多种中医疗法的优势，可以达到温经散寒、调和气血以及活血化瘀等多种功效。第二，传统的刮痧以及火罐等疗法很容易导致患者出现疼痛感，且会引起皮下淤血罐印，继而导致死细胞堆积，而火龙罐疗法则摒除了这些治疗方法的不足，不仅不会导致患者出现疼痛的感觉，也不会导致患者的肌肉以及皮肤出现损伤。第三，火龙罐疗法涉及到了阴阳、四象、五行以及六气等概念，可充分展现中医自然疗法的理念并达到气化以及阴阳平衡的效果，有利于促进患者快速恢复健康。第四，火龙罐疗法涉及到了多种推拿手法，可以达到全面治疗的效果。

### 火龙罐疗法的适应证与禁忌证

**适应证** 火龙罐疗法具有这么多功效与优势，那么哪些人可以进行火龙罐治疗呢？第一，若存在颈椎病、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症等脊柱软伤类病症就可以进行火龙罐治疗。第二，若存在局部肌肉拉伤、急性腰扭伤、上背痛等腰背部肌肉损伤问题就可以进行火龙罐治疗。第三，若存在便秘、便溏、腹胀、消化不良等胃肠类疾病就可以进行火龙罐治疗。第四，若存在月经不调、痛经、子宫肌瘤等妇科疾病可以进行火龙罐治疗。第五，若存在风、寒、湿导致的痹症就可以进行火龙罐治疗。第六，若存在中风后遗症；外伤骨折后的水肿；糖尿病微循环障碍所引起的酸、麻、胀、痛等问题也可以进行火龙罐治疗。

## 精神疾病患者的日常护理要点

▲ 临沂市精神卫生中心（临沂市第四人民医院） 马静

随着当前整体环境的改变，生活压力的增大，使得越来越多人们患有精神疾病。这些患者在感知、思维、情感、认知、自控等方面都会出现异常，不仅会影响自身健康，还可能会对周围的人造成身心伤害。

目前，针对该病已经制定了相应的治疗方案，在此阶段，有必要在日常生活中做好护理干预，可以帮助恢复和稳定病情。在日常护理中，需要从患者的生理、心理、社会等方面进行综合护理。下面将带大家了解精神疾病患者的日常护理要点，希望能够帮助患者度过疾病期，提高生活质量。

**日常生活方式护理** 耐心且详细向患者讲述与疾病相关知识，内容包含合理控制饮食、适当运动等。患者需要保持规律作息时间，因为良好的睡眠有助于情绪和心理状态的稳定，充足睡眠对于该病患者康复尤为重要。同时，规律的生活饮食也不容忽视，保持营养摄入均衡，可以保持身体健康，有利于康复。制定饮食计划表，少食多餐，控制饮水量。

每日以清淡食物为主，不可摄入含糖量高、油腻、辛辣刺激性等食物，多食新鲜蔬菜以及水果，多摄入优质蛋白、维生素。鼓励患者参与团体活动，根据喜好，合理安排运动和娱乐活动，转移注意力，如种花、算术、剪纸、手工制作泥人等。与此同时，还可以让其看电视、听音乐、打乒乓球等，使其免疫力增强，不断改善精神状态。家人和护理人员都应给予患者足够理解和支持，在日常生活中多鼓励和陪伴。

**心理护理** 精神疾病患者心理状态往往比较脆弱，因此心理护理至关重要。在日常护理中，要注意观察患者情绪变化，耐心倾听患者心声，了解患者内心需求。沟通时要保持温和耐心的态度，避免刺激患者情绪。根据患者个性特点选用合适沟

通方法，尽可能使用简单明了的语言，让患者明白治疗过程以及要留意的问题，针对患者提出的问题，要有足够耐心回答。因为多数患者在认知能力尚处在恢复过程中，容易产生逆反情绪，所以可以定期组织交流，加强与患者的沟通，通过散步等方式缓解紧张心情。

**社会人际关怀护理** 一般精神疾病患者会感到孤独和被排斥，这不利于患者康复。因此，家人和护理人员要帮助患者维持正常社交活动，提高患者社交能力，给予患者温暖和支持。此外，家人还需要与医生、心理医生保持联系，以便及时调整患者治疗方案，确保患者得到最好治疗和康复效果。

**用药和监测护理** 精神疾病患者用药必须遵照医嘱，严禁随意增减药物和中断治疗。同时，家属和护理人员需要定期检查患者服药情况和药物效果，及时向医生汇报。在服药过程中，还要密切关注患者身体状况和药物不良反应，以便随时调整用药方案。

**自我管理护理** 因为患者自我管理能力不高，使其没有形成良好生活习惯，影响疾病康复。因此，应根据患者不同的自我护理能力，对患者进行有计划的自我护理管理能力培训，如洗漱、如厕、饮食、用药等，让其自我加强体征检测，执行康复训练，加深对疾病认知。做好示范讲解、监督管理工作，使患者逐步掌握各项培训内容。

总的来讲，精神疾病患者日常护理是一项综合性的工作。在日常护理中，要充分了解患者的病情和需求，为患者提供全方位的护理和照顾，促进患者的康复，提高患者的生活质量。同时，也要理解和包容患者，给予他们足够的支持和关怀，帮助他们战胜疾病，回归社会。