

# 盆腔炎的预防方法

▲ 汶川县人民医院 陈友佳

女人都怕得妇科病，其中最为常见的就是盆腔炎。不仅影响自己的健康，而且影响家人和朋友的生活，给女性朋友带来很多烦恼。女性盆腔生殖器官及其周围的结缔组织，盆腔腹膜发生炎症时，称为盆腔炎，包括子宫炎、输卵管卵巢炎、盆腔结缔组织炎及盆腔腹膜炎，可一处或几处同时发病，是妇女常见病之一。盆腔炎在我国已婚妇女中属常见病，多发病。很多女性朋友都很注意这方面的保养，但是还是防不胜防。盆腔炎的种类有很多，并且治疗的周期比较长，让很多女性苦不堪言。那么盆腔炎是怎么引起的？盆腔炎的自我疗法有哪些？

## 盆腔炎的发病原因

缺乏运动 缺乏运动锻炼，尤其是缺乏下腹部的运动锻炼。是引发盆腔炎的因素之一。在现代职业女性中，女性忙于工作与家庭，很多人没有时间做到每天锻炼，再加上经常在办公室一坐就是一天，导致盆腔的血液回流长期不畅，出现慢性盆腔充血，最后引发

盆腔炎。

不讲究个人卫生 由于各种原因，很多女性在沐浴完，都不能及时清洗内衣物，如果将内衣物堆在一起，一放就是好几天，会累计大量的细菌。所以女性一定要谨记，清洗要及时，不能犯拖延症。患有盆腔炎时，很多女性患者的白带量会增多，出现质地粘稠的情况。所以要勤换内裤，不穿紧身、化纤质地内裤。

免疫能力低下 在女性免疫力较好的情况下，盆腔炎通常不会发病造成各种不适感。但如果免疫力低下，那么盆腔及周边组织很容易出现炎症，进而出现我们熟悉的月经过多或不规则出血等盆腔炎症状。如何提升抵抗力？不仅需要饮食营养均衡，还要坚持运动能改善身体各系统的调节能力、加快新陈代谢、增强免疫力。

## 盆腔炎的症状表现

慢性盆腔炎主要表现为下腹部坠胀，疼痛及腰骶部酸痛，有时还可能伴有肛门坠胀

不适，常在劳累，性交后及月经前后加剧，这是因为慢性炎症形成的瘢痕粘连以及盆腔充血所引起。

由于盆腔瘀血，患者可有白带增多，月经增多，痛经等症状；卵巢功能损害时可有月经失调；输卵管粘连阻塞时可致不孕。

全身症状多不明显，有时可有低热，易感疲乏，病程时间较长者，部分患者可有神经衰弱症状。

妇科检查时，如果是附件炎，可在子宫的一侧或两侧扪到增粗的条索状物或片块状物，并伴有轻度压痛；如已形成输卵管积水或输卵管囊肿，则可触及囊性包块；若是盆腔结缔组织炎，则子宫两侧可呈片状增厚并有不同程度的压痛。

## 盆腔炎预防措施

注意个人卫生 经期、检查或手术后，如果阴道出血，这时必须要禁止性生活、并禁止游泳。若在经期，要勤换内裤和卫生巾。

注意白带的异常 如白带过多、有颜色、有味道等，当白带黄色浓厚、气味难闻等症状，说明病情较重，当发现白带异常时，要及时到医院检查和治疗。

避免各种感染 每天要保持会阴的清洁和干燥、要用清水清洗外阴，白带过多或质量粘稠时，要经常更换内衣，不要穿紧身衣和化纤质地内衣。

积极进行治疗 当确诊为急性或慢性盆腔炎的患者，必须按照医生的建议积极配合治疗，患者必须卧床休息，以便炎症分泌物的排出，慢性盆腔炎患者不宜太累，要劳逸结合，避免同房以免加重症状。

加强身体锻炼 预防盆腔炎需要增强自身的免疫力,建议保障充足睡眠和适量运动。有过盆腔炎病史的女性不妨经常练习盆腔操和仰卧起坐，这可以改善盆腔的血液循环，加速代谢。

总之，平时要注意身体卫生，如果患了盆腔炎应立即上医院找专业医生治疗。

# 女性身心健康的小常识

▲ 自贡市第一人民医院 康笈

健康快乐的生活是我们每个人的追求目标，特别是对于女性而言。女性由于身体结构原因，以及在家庭和社会中承担的责任，更容易产生一些疾病，所以平时生活中更应该注意一些疾病的预防。生活中，女性应该懂得以下一些健康常识。

## 女性身心健康的六大条件

心理健康 智力正常 智力水平健康，是人日常生活和工作的基本心理条件。

符合年龄段的心理需求 人这一生中，随着年龄的增加，其心理特点也会随之发生相应的变化，不同年龄段，心理需求有所不同。人格完整 树立正确的人生观,其思想、行为协调，言行一致，行动有自觉和果断性。

现实适应能力强 心理状态与社会环境协调一致，并能不断提高掌握知识和技能的能力。

人际关系正常 根据人际关系的不同，能够准确做出反应。在他人交往中，应不卑不亢，既理解人又被他人理解。

正确评价自己 既要看到自己的优点和长处，更要关注自己的短处和缺点，唯有这么做，才能更好的接纳自己。

## 女性身心健康的小常识

补充叶酸 多数人只知道叶酸预防新生儿出生缺陷，这是很正确的，孕妇在怀孕前至少3个月时间，都应每日服用适量叶酸，以免新生儿出生缺陷。还有啊，叶酸是一种维生素补剂，适量补充，具有降低黄斑变性风险。老年黄斑变性，是一种进展性疾病，尚未有治愈方式，病情严重者可导致失眠。

不要太干净 研究发现，在洗手时，仅需适用肥皂、水即可，若适用较多的抗菌产品，反而会适得其反。适用抗菌产品的重要较多，可能无法有效避免流感、感冒的出现，甚至还会影响体内的菌群，可能让更为强势的细菌出在支配地位。

不要太瘦 女性理想身体质量指数

(BMI) 约为 24，也就是说一个身高为 1.63m 的女性，体重应约为 64kg。众所周知肥胖的副作用，但对于较瘦的女性而言，“瘦”也会对生育造成影响。比如说：一个体质指数未到 18.5 的女性，她的怀孕概率是非常低的，而且还容易患上骨质疏松症。

戒烟 不吸烟不仅能远离肺癌，更能远离宫颈癌。不吸烟女性患有宫颈癌的概率仅是吸烟女性的 1/2。宫颈癌的发生与人类乳头瘤病毒感染有关，吸烟诱发宫颈癌的原理是，子宫黏液有大量尼古丁堆积，会减弱机体抵抗乳头瘤病毒能力，还有可能是因为吸烟导致免疫系统遭到破坏。

与宠物相处能降血压 研究发现，与不相处宠物的正常人相比，长期相处宠物的人的血压水平更稳定，还能降低抑郁症发生依据。经常与宠物相处,还能带来一份好心情。

应在 30 岁前生育 有项研究指出，女性朋友若能在 30 岁之前，生 2 个小孩，其乳腺癌患病率能降低 7%。另外，若女性能有 2 个小孩，且每个小孩的哺乳时间达 12 个月，那么乳腺癌风险可降低 11% 左右。

多饮茶 我们都知道心脏疾病的重要因素是牙龈疾病，主要是因为存在于口腔内的细菌，会形成多个血液凝块，会导致动脉狭窄，而动脉狭窄是引起心脏疾病的主要原因。因为每年死于心血管疾病的女性较多，为此预防牙龈疾病十分重要。其最佳方式是喝红茶，红茶的某些成分，不仅能杀死细菌，还可一直葡萄糖基转移酶的作用，导致细菌丧失凝块的能力，从而缩短牙菌斑面积。

注意补钙 牙齿发黄的原因，不仅仅是因为清洁度不够。当身体中大量钙流失后，牙齿也会因珐琅质变质而变化。因此若想获得一口牙，除了好好刷牙外，更要注意补钙！

尽量滴酒不沾 有调查发现即使是每日仅喝一杯葡萄酒，也会加大乳腺癌风险。此外，随着酒精摄入量的增加，也会加大任何一个癌症的发生。为此，女性朋友应该要做到滴酒不沾。

# 经颅多普勒超声能检查哪些疾病？

▲四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 李冬曼

随着医学的发展，目前临床上经颅多普勒超声（TCD）已得到广泛的应用。经颅多普勒超声就是人们常说的脑血流图检查，主要通过调整发射频率，使超声声束能够穿透颅骨中相对较薄的位置，对脑底动脉血流的多普勒信号进行直接扫描，从而获得脑底动脉的血流动力学参数，并对参数进行分析以研究脑血管的功能状态。可诊断脑血管狭窄和闭塞，判定病变范围和程度，判定病变的部位和程度，锁定锁骨下动脉闭塞性病变和窃血综合症，探测颅内压增高，评判脑死亡，诊断非动脉粥样硬化性脑供血动脉狭窄等疾病。

## TCD 的检查原理

TCD 主要是通过血液流速的高低来判断血流状况，脑动脉血流速度的增减状况能够被作为脑局部血流量改变的判断依据。以抑郁症患者为例，国内外在应用 TCD 检查抑郁症患者脑部血流情况时，均能够发现抑郁症患者脑部血流动力学存在异常。多数情况下抑郁症患者左侧脑动脉血流速度下降的情况更为明显，由于脑部代谢及脑活动常与大脑血流量密切相关，因此脑部血流量下降通常会造成脑部神经元机能活动降低，从而对认知功能产生间接影响。

## TCD 检查的适用疾病

要了解 TCD 能够检查何种疾病，首先要了解其功能及能够检查的位置。由于颅骨较厚，阻碍了超声波的穿透，普通多普勒超声只能探测颅外动脉的血流动力学变化。而 TCD 却能够穿透颅骨较薄弱处及骨片之间自然形成的孔洞，因而可用于颅内部分血管的检查。TCD 能够探测到的血管包括颈内动脉颅内段及虹吸部、大脑前动脉、大脑中动脉、大脑后动脉、前交通动脉、后交通动脉、眼动脉、椎动脉、基底动脉及小脑后下动脉等。

通过大量的临床试验，发现 TCD 检查的应用范围在适应症上主要包括以下几方面：

（1）诊断颅外血管阻塞病变（尤其是慢性的 ICA 阻塞导致的病变等）合并颈总动脉压迫试验，而这种检查方式还能用于了解侧支循环的

状态；（2）评价颅外血管病变（如锁骨下动脉盗血、ICA 阻塞、狭窄等）对颅内血流速度的影响程度；（3）评价 WILLIS 环侧支循环能力强弱，同时还可在颈动脉内膜切除手术前预测夹闭作用及影响，此外还包括任何血管阻塞前后患者状态的探测；（4）可用于颅内血管阻塞病的诊断判定；（5）对静脉畸形的供血动脉进行探测及鉴定；（6）可用于颈内动脉夹层动脉瘤的诊断与追踪探测；（7）可用于以下颅内血管病的诊断：血管性痴呆、低血流量脑梗塞、动脉瘤、颅底异常血管网症及颈动脉海绵窦瘘；（8）可用于以下病症的追踪研究及间歇性监测：急性卒中、血液黏稠度变化、颅内血管阻塞后自发性再通或治疗后再通状态、颅内血管阻塞后抗凝治疗对血流速度变化造成的影响、因偏头痛而造成的血管痉挛或过度灌注；蛛网膜下腔出血后造成的血管痉挛等；（9）在以连续监测的方法进行检查时，还可作用于抑郁症的辅助治疗。

## TCD 检查的优缺点

TCD 检查的优点在于能够以无创伤的方式穿透颅骨，在操作的便捷性和重复性上有较好表现，因而可以用于对患者进行长期、动态的观察，而 TCD 更重要的价值是可以提供其他影像检测技术（如 DSA、SPECT、MRI）捕捉不到的血液动力学资料及数据，因而在用于评价脑血管疾患及诊断、鉴别上有十分重要的意义。

TCD 检查的缺点则在于对操作者的技术及专业能力有较高要求，由于缺乏这方面的统一判定标准及命名方式，因此 TCD 检查得到的各项指标尚未建立起统一的正常值参数，且 TCD 检查具有 2.7%-5% 的失败率，这与老年人随年龄增长而颅骨增厚、动脉位移等有直接关系。

