



女人的难言之隐：霉菌性阴道炎

▲ 商丘市立医院 闫瑞华

生活中患有阴道炎疾病的女性不在少数，有部分女性因羞于就医而长期拖延不去治疗，导致病情迁延不愈甚至愈演愈烈，进而引起其他严重的妇科疾病，严重影响女性健康。

霉菌性阴道炎的危害

外阴瘙痒以及阴道分泌物增多 该疾病的主要表现为外阴瘙痒以及阴道分泌物增多，外阴阴道瘙痒症状明显，持续时间长，严重者坐立不安，以夜晚更加明显，阴道分泌物的特征为白色稠厚，成凝乳状或豆腐渣样。妇科检查可见外阴红斑、水肿，可伴有抓痕，严重者可见皮肤皲裂、表皮脱落。

可致其他妇科疾病 若疾病未得到及时治疗，或可引发盆腔炎、子宫内膜炎、宫颈炎等其他妇科疾病，严重危及女性身体健康。

不孕、流产 女性患者阴道的酸碱度改变、分泌物增多后，可使精子的活动力受到抑制，

且炎性细胞可吞噬精子，并使精子的活动力减弱，从而造成不孕。孕妇若感染霉菌性阴道炎可能因此流产，因为霉菌可经宫颈发生上行感染，穿透胎膜感染胎儿，导致孕妇流产、胎膜早破、早产等。

霉菌性阴道炎反复发作的原因

有的时候这种疾病治疗了很多次后仍然会复发，以致部分女性失去了治疗的信心。实际上，引起该疾病反复发作的原因，有以下几种：

用药不坚持 单纯性霉菌性阴道炎患者，一般一次需连续用药7日左右，部分女性难以坚持用药，用药3~4天后，症状缓解就停止用药，导致治疗不够彻底，从而引起疾病反复发作。

性伴侣未治疗 一般情况下无需对性伴侣进行常规治疗，但是性伴侣有龟头炎者，需要进行念珠菌检查及治疗，以预防女性重复

感染。男性包皮过长者，需要每天清洗，建议择期手术。

不良的生活习惯 如果女性不注意个人清洁卫生，喜欢穿紧身化纤内裤，经期使用质量不达标卫生巾，可能会使病菌侵入阴道，从而引起炎症；也有一些女性过度清洗阴道，破坏了阴道内的正常环境，使阴道菌群失调，从而容易诱发霉菌性阴道炎。

糖尿病、滥用抗生素、激素 长期使用广谱抗生素、血糖控制不良、长期大量应用免疫抑制剂、大量激素治疗等，都会引起身体抵抗力低下，使阴道局部菌群失衡，导致霉菌感染。

霉菌性阴道炎的日常护理

消除诱因 有糖尿病患者需要控制好血糖，根据病情及时停用广谱抗生素、雌激素及脂类固醇激素，遵医嘱合理使用药物，避免滥用。

做好个人卫生护理 平时尽量选择纯棉、透气好的内裤，并且要做到每日更换内裤，每次清洗后要将内裤放在阳光下暴晒，用过的脸盆、毛巾等生活用品均应拿开水烫洗；注意经期卫生，选用质量达标卫生巾，平时用温水清洗外阴，日常不要进行阴道冲洗，更不要随便使用刺激性洗液清洗阴道。

饮食护理 对于此类患者的日常饮食也非常重要，在患者治疗的过程中尽量食用一些清淡、容易消化的食物，禁烟酒，禁食辛辣刺激食物，减少海鲜、动物内脏类食物，增加维生素含量较高的食物，如蔬菜、水果。

心理护理 针对反复发作、对治疗失去信心的患者，应予以鼓励与关怀，促使患者能够保持正面且积极的态度对待治疗，嘱患者按时休息，保证作息规律，加强运动锻炼，提高身体免疫力。

最后，祝愿所有患有霉菌性阴道炎的女性早日康复，早日回归正常生活。

如何护理妊娠呕吐

▲ 河南省宁陵县人民医院 李莹莹

孕妈妈在怀孕早期的时候，会出现孕吐，这虽然是正常的生理反应，但是会导致其出现吃不好，睡不好的现象，对身体健康产生不良影响。大部分孕妈妈与家属在面对妊娠呕吐时，并不知道如何护理，使得妊娠呕吐的影响不断加剧，严重降低孕妇的身体健康程度。因此，孕妈妈及其家属应该对该现象的护理内容有所了解。

在了解妊娠呕吐的护理内容有哪些之前，我们要先明确妊娠呕吐是什么、由哪些原因导致？下文将一一进行介绍。

妊娠呕吐是什么

少数孕妇会出现极为严重的早孕反应，出现频繁的恶心与呕吐，不能进食，还会导致液体失衡、新陈代谢等问题，对孕妇的生命安全造成严重影响，这种现象被称为妊娠剧吐。研究发现，其发生率为0.35%~0.47%，经常在怀孕的第六周开始出现，8~10周时最为严重，12~16周时逐渐消失。

现如今，孕吐出现的原因依然并不明确。但是早孕反应出现与消失等阶段时，孕妇血HCG值会出现相应的变化。此外，当孕妇出现紧张与忧虑、焦虑等情绪，受到生活环境、经济状况等因素影响时，会出现妊娠呕吐。

妊娠呕吐的临床表现有哪些

妊娠呕吐的出现过程中，孕妇会表现为以下几方面。

大部分的严重呕吐会使得水电解质紊乱的现象，对体内脂肪进行动用，使得其中的产物丙酮得以聚集，致使代谢性酸中毒出现。

孕妈妈会出现显著的体重下降、皮肤干燥、面色苍白、脉搏细数、尿量下降等现象，甚至还会存在血压降低、肾前性急性肾衰竭等症状。

会出现维生素B₁ 缺失，引发Wernicke

综合征，表现为视力障碍、眼球震颤、急性期言语增加、共济失调、嗜睡、精神迟钝等，少部分孕妇还会木僵、昏迷等，一旦治疗措施不及时，会出现极高死亡率。

当维生素K缺失，会导致凝血功能障碍，缩减血浆蛋白、纤维蛋白原等，增加孕妇出血概率，尤其是骨膜下出血、鼻出血、视网膜出血等。

妊娠呕吐的护理措施有哪些

饮食方面的护理 如果呕吐特别严重，要暂时禁饮禁食。在症状被控制之后，可以食用少量流质食物，比如米汤、蛋汤等，少吃多餐。如果不呕吐了，可以增加进食量，并且改变到半流质、软饭、普通饮食等。尽量选择清淡、容易消化、营养丰富的食物，比如鸡蛋、鱼类、瘦肉等，满足胎儿生长的需求。此外，孕妇应多吃新鲜水果蔬菜，还可以适当增加一定辅食，如核桃、松子、腰果等干果。

保证休息的充足性 孕吐严重时，孕妇要卧床休息，降低活动量与能量消耗程度。在症状改善之后，可以适当运动，多进行户外活动，呼吸新鲜空气。早晚饭后进行散步，提升氧气获得，增加食欲，提升睡眠质量。

心理方面的护理 首先，要为孕妇提前讲解妊娠呕吐知识，使其维持正确的心理态度，积极配合护理，平安度过该阶段；其次，引导孕妈妈树立乐观且积极的观念，保证治疗的效果；再次，多开展室外活动，多去公园、环境优美地区散步，调节自身的情绪，增加食欲，为孕妇提供喜爱的食物，帮助孕妇努力克服厌食的问题。最后，教会孕妇使用情绪调节的方法，多听一些轻松愉悦、活泼的音乐，观看一些搞笑的视频，放松自身的情绪。

总之，了解妊娠呕吐相关知识，可以提升孕妇自身与家属的认知，以便在孕妇出现孕吐时，合理采取护理措施，减少呕吐程度，维护孕妇与腹中胎儿的健康。

认识输卵管阻塞导致的不孕

▲ 河南省虞城县人民医院 李艳伟

近年来女性开始性生活的年龄逐渐年轻化，女性患有妇科炎症的概率在不断上升。目前已婚、未婚人群以人流或药流作为避孕失败的补救措施很普遍，这同时直接或间接导致女性患有输卵管炎症的概率增加。

据相关数据资料表明，该疾病约占女性难以怀孕原因的40%~50%。那么，输卵管阻塞性到底是什么原因造成的？又如何预防这一现象呢？

输卵管堵塞的原因

生殖道感染 女性的生殖系统比较特殊，其机体内的生殖器官大多是相连的。因此，如果女性做了盆腔或者宫腔手术，一旦没有做好护理措施而出现手术感染，这些地方的器官就会出现炎症。局部的炎症会导致女性机体内的组织出现水肿，使本来就很狭窄的输卵管管腔变得更加狭窄；此外，炎症会使局部分泌物明显增多，容易造成管腔的阻塞。

流产 有研究发现人工流产和药物流产都与输卵管阻塞的发生有关，且流产次数与输卵管阻塞的发生成正比，随着人流次数的增加，输卵管梗阻率增加。

性生活不规律 因女子机体适应能力尚低，过早的性生活容易导致女性发生生殖系统感染。有研究显示，初次性生活年龄的延长，可能会减低输卵管阻塞性不孕的危险性。此外，多个性伴侣以及频繁、不洁的性生活都会导致细菌入侵，引发该疾病。

月经不调 月经紊乱的本质是女性机体内的内分泌出现了紊乱，主要表现为女性机体分泌物的分泌时间以及分泌物出现异常，而异常分泌的时间一旦延长，就会导致分泌量增多，最终容易导致该疾病发作。

子宫内膜异位症 子宫内膜异位症常发生在输卵管部位，而输卵管经常与周围的病变组织存在粘连现象，正是因为这种

粘连而影响其正常活动，最终导致该疾病的发生。

输卵管阻塞导致不孕的原因

女性机体内的输卵管就如同神话故事中的“鹊桥”，精子与卵子只有在这个地方相会，才能最终一起进入“洞房”——子宫。输卵管有两侧，如果有一侧输卵管被堵，另外一侧的输卵管是畅通无阻的，女性可以借助通畅的这一侧怀孕；但如果女两侧都被堵住，那么女性自然不会怀孕，就需要辅助怀孕。

还有一种情况，输卵管是半通不通状态，当受精卵移到这个位置之后被输卵管伞端抓取，它可能走到一半就停住了，这种情况容易造成异位妊娠，也就是宫外孕。

做好预防措施很关键

健康饮食 女性要保证日常饮食健康，更要注意戒烟戒酒。

积极治疗妇科疾病 女性一旦患有妇科疾病，应采取积极治疗措施，尽快控制病情发展。如果出现白带多、小腹疼痛等症状要及时检查治疗，避免逆行感染。如果发现妇科炎症应积极进行治疗，备孕时要及时检查，排除宫外孕的可能。

注意生理卫生 女性在做好个人清洁卫生的同时，还要注意讲究性生活的卫生，在非意愿妊娠期，性生活时一定要做好避孕措施，减少流产次数，避免感染。

在此，也祝愿所有患有该疾病的女性，早日康复。

