

盆腔炎的科学护理及预防

邓莉华

四川省遂宁市中心医院妇科一病区,四川遂宁 629000

[内容提要] 盆腔炎是指女性生殖器官、子宫周围结缔组织及盆腔腹膜的炎症。盆腔炎不仅会给患者带来身体上的难言之苦,同时还会引起各种并发症,对患者的身体健康和生活质量造成了严重的影响,因此盆腔炎的护理及预防显得尤为重要,本文将主要对盆腔炎的科学护理及预防进行简要阐述,希望为盆腔炎患者及广大妇女提供科学合理的参考。

盆腔炎是女性常见疾病,是女性生殖器、生殖器官周围组织和盆腔腹膜出现炎症情况的总称。由于盆腔炎炎症部位,不只局限在一个区域,所以盆腔炎会给患者身体和心理都造成很大伤害。此外,盆腔炎虽然在临床上比较常见,但是如果患者不重视,会引起各种并发症。因此,患者在治疗期间,一定要加强盆腔炎的护理工作,用科学有效的护理方式促进身体的康复。

一、盆腔炎

盆腔炎是女性盆腔发生的炎症,而女性盆腔主要指的是子宫、输卵管、卵巢、盆腔腹膜等部位。根据发病部位的不同,盆腔炎还包括附件炎、宫体炎、盆腔腹膜炎等。按照盆腔炎的发病过程和临床表现盆腔炎还可以分为急性盆腔炎和慢性盆腔炎两种类型。

慢性盆腔炎的发病时间比较长,且病情会比较严重。慢性盆腔炎患者的主要症状是小腹会有坠胀的感觉,并且腹部的疼痛会蔓延到腰部,这些症状会在患者过于疲劳、月经前后、性生活前后更为严重。急性盆腔炎治疗不彻底、患者体质差、护理不当的情况下,很容易发展为慢性盆腔炎^[1]。急性盆腔炎患者的主要症状是经常会出现下腹疼痛、阴道分泌物变多等,在病情严重时,患者还会出现发高烧、头痛、食欲不好等症状。因此,为了避免盆腔炎对女性身体的危害,应该采取科学的护理措施,才能保障盆腔炎的治疗效果,促进身体早日恢复健康。

二、盆腔炎的科学护理

(一) 卫生护理

在临床上,很多妇科疾病都是因为不注意生活卫生、饮食卫生等情况造成的,所以科学的盆腔炎护理措施,主要是根据患者个人体质、盆腔炎病因,制定针对性、全面性护理方案。

在生活护理方面,患者应该多注意白带颜色、

味道,判断白带是否过多,如果白带量多,并且又黄又稠,还伴随着腥味,则表示病情比较严重。如果白带变成淡黄色、量变少的情况下,则表示病情有所好转。这样医生才能判断其治疗方案、护理措施是否是科学、有效。盆腔炎患者在治疗期间,应勤换内裤,少穿紧身、不透气的化纤质地的内裤,应穿宽松、透气的棉质内裤。

(二) 日常护理

在日常生活中,部分盆腔炎患者会存在发热的情况,而发热会导致患者身体出汗较多,这时患者应该及时更换衣服和裤子,以此保持身体的清洁与干燥^[2]。在平时,患者还要注意保暖,尽量不吹空调。对于急性盆腔炎患者,应在医生的建议下采取科学的护理措施,比如在床上休息时,应该尽量采取半卧姿势,可以有效避免分泌物排出。对于慢性盆腔炎患者,在生活中,患者应该注意休息,不能过于劳累,同时为了避免病情加重,应该减少性生活次数。在治疗期间,患者可能会因白带异常而出现瘙痒情况,但是为预防感染,患者不能用手抓挠外阴,且在日常洗浴时应采用淋浴方式,尽量少用盆浴、并减少游泳次数^[3]。

(三) 心理护理

在心理护理方面,家属和朋友应该多听患者倾诉,给予患者更多安慰和鼓励,让患者将所有的烦恼都说出来,进而使患者心情舒畅,促进盆腔炎的恢复。为避免患者因对盆腔炎认识不清而出现较强心理压力,家属应该主动学习盆腔炎相关知识,告诉患者保持心情通畅对治疗的重要性,以便能让患者有信心面对病症,积极配合医生治疗。

(四) 饮食护理

患者在加强营养的同时还应注意饮食清淡。患者在发烧时,应给患者喝一些生津止渴的西瓜汁、苹果汁,但是不可饮用冰镇饮料及果汁。对于白带变多、有异味的患者,应该少吃油腻、高脂肪的

食物,例如煎炸食品和辛辣食品。如果患者有腹痛、腰疼的情况,可以给患者喝点姜汤、红糖水。总而言之,在饮食方面,患者应该吃易消化的营养食物,少吃生冷刺激的凉性食物。比如患者可以多喝排骨汤、鱼汤、黑芝麻、银耳等食物。

(五) 运动护理

科学的护理方式,讲究的是对患者采取系统性、全面性的护理措施,所以患者不仅需要心理、饮食、生活卫生等方面加强护理,还需要通过改变身体素质来促进身体的恢复^[4]。在治疗期间,患者应在医护人员的专业指导下,选择适合自己的锻炼方式,如散步、慢跑、跳绳、太极拳等运动,这样患者就可以加强自身免疫力,提高身体素质,促进盆腔炎恢复。

三、盆腔炎的预防

(一) 个人卫生

为了预防盆腔炎,在生活中要重视个人卫生情况,尤其是会阴处的卫生。应采用清洗外阴来保证会阴处的干燥和清洁^[5]。在清洁时,不需清洗阴道内部,也不要使用肥皂、过热的水清洗外阴。同时患者要勤换洗内裤,尽量选择宽松透气的棉质内裤,平时所用床单、被罩、睡衣都应及时换洗,并用太阳暴晒方式杀菌消毒。

(二) 饮食

很多疾病的预防都和良好的饮食习惯息息相关,盆腔炎患者也应该注意调整饮食习惯,坚持清淡饮食的原则,多吃鸡蛋、红豆、豆腐、菠菜等食物,少吃生冷的海鲜和辛辣的刺激性食物。在月经期间,患者应该勤换卫生巾,并且注意下半身的保暖,

不能过度劳累,注意适当的休息。每天的工作时间不能过长,尤其是不能久坐,因为久坐会导致盆腔充血、身体的抵抗力变低,很容易引发盆腔炎。

(三) 妇科检查

对于一些已婚女性,在预防盆腔炎的时候,还需要注意性生活的卫生和健康。除此之外,很多女性朋友为了自身健康,会做一些妇科检查,但是如果妇科检查做的过于频繁,会导致盆腔内部的感染扩大,使盆腔炎症扩散。因此,女性朋友在做妇科检查时,应注意检查次数的合理性^[6]。同时,为了保障妇科检查的安全性,建议女性朋友到正规的医院进行妇科检查。

[参考文献]

- [1] 袁慧勤. 健康教育护理实施在盆腔炎护理中的重要性[J]. 首都食品与医药, 2019, 26(17): 169.
- [2] 周彩莲. 阶段性护理干预对慢性盆腔炎患者遵医行为及生活质量的影响[J]. 河南医学研究, 2019, 28(16): 3060-3061.
- [3] 王少华. 整体护理在慢性盆腔炎患者护理中的应用效果观察[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(60): 101, 104.
- [4] 李萍. 快速康复护理在盆腔炎患者中的护理效果及对炎性因子的作用探讨[J]. 中国医药指南, 2019, 17(20): 3-4.
- [5] 车丽萍, 王晓蓉, 万国静. 系统化护理在改善慢性盆腔炎患者生活质量中的应用价值[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(58): 69-70.
- [6] 董渭丽. 盆腔炎患者实施快速康复护理的价值研究[J]. 心理月刊, 2019, 14(13): 101-102.

(上接第17页)

蛋白分解剂,还能促进浆液腺体分泌及气道纤毛运动,从而达到稀释并排出痰液的作用。严重而持续的咳嗽,常常是由肺炎支原体、腺病毒、百日咳杆菌感染引起,可以在医生的指导下给予雾化糖皮质激素吸入治疗,也可以适当给予右美沙芬等中枢性止咳药。

四、小结

这里需要提醒的是,家长们一定不要轻率地自行去药店购买咳嗽类中成药物,哪怕是非处方药,因为中成药也应该以中医辩证作为前提,盲目服用,可能会适得其反,甚至延误病情,造成严重后果。