

盆腔炎反复？ 可能是你用药不规范

◎仪陇县妇幼保健院 徐凤娟

盆腔炎是女性上生殖道及其周围组织，如子宫、卵巢发生的炎症，在女性群体中较为常见。作为医务工作者，希望通过这篇文章让大家清楚了解盆腔炎防治的关键要点，守护女性健康。

下腹疼痛、白带异常，当心盆腔炎

盆腔炎有急慢性之分。

急性盆腔炎起病急，症状明显。多数患者会出现下腹部持续性疼痛，常在性交、活动后加重。白带量增多，质地可能变得黏稠，颜色也可能发黄，有时还会伴有异味。病情严重时会出现高热，体温可达到38℃甚至更高，还可能伴有寒战、乏力等全身性症状。部分患者会有月经紊乱，经量增多、经期延长的情况。若伴有腹膜炎或盆腔脓肿形成，还可能出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻、里急后重等消化系统症状。

慢性盆腔炎多由急性盆腔炎迁延不愈所致，症状相对隐匿且病程较长。下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛是常见症状，这种疼痛常在劳累、性交后及月经前后加剧。由于盆腔淤血，患者可能出现月经失调，月经量增多。部分患者还会因输卵管粘连阻塞而导致不孕。另外，因病程长，患者常精神不振、周身不适、失眠等，严重影响生活质量。

预防胜于治疗

盆腔炎的预防关键在于——

注意个人卫生：保持外阴清洁是预防盆腔炎的重要一环。每天用清水清洗外阴，要注意从前向后清洗，避免将肛门处的细菌带入阴

道。选择透气性好的棉质内裤，并勤换内裤，尤其是在经期、孕期、产褥期等特殊时期。经期要选用正规合格的卫生巾，且勤换卫生巾，一般每2~4小时更换一次，以减少细菌滋生的机会。

安全性行为：性生活不洁是引发盆腔炎的常见原因之一。固定性伴侣，避免多个性伴侣，能有效降低感染风险。性生活前后，双方都要仔细清洗外生殖器，减少细菌传播。使用安全套不仅能避孕，还能在一定程度上预防性传播疾病，从而降低盆腔炎的发生概率。

避免医源性感染：进行人工流产、刮宫、输卵管通液等妇科手术时，要选择正规医院。正规医院的医疗设备先进、消毒严格，能最大程度避免因手术操作不当或器械消毒不彻底而引发的感染。术后要严格遵循医嘱，按时服用消炎药，注意休息，避免过早进行性生活和盆浴，防止细菌上行感染。

增强免疫力：规律的生活作息对增强免疫力至关重要。保证充足的睡眠时间，每晚尽量保证7~8小时的睡眠时间。合理饮食，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜水果等，避免过度节食或暴饮暴食。适当进行体育锻炼，如每周坚持3~5次，每次30分钟左右的有氧运动，像慢跑、瑜伽、游泳等，能促进身体血

液循环，增强体质，提高机体抵抗力，预防盆腔炎的发生。

足量、足疗程用药很关键

盆腔炎的治疗以抗菌药物治疗为主，必要时行手术治疗。

药物治疗：对于急性盆腔炎，抗生素治疗是主要手段。医生会根据病原体及药敏试验结果选择合适的抗生素，足量、足疗程使用，以彻底清除病原体，防止病情迁延不愈转为慢性。常用的抗生素有头孢菌素类、甲硝唑、阿奇霉素等。治疗过程中，患者要严格按照医嘱按时服药，即使症状缓解也不可自行停药，以免病情反复。对于慢性盆腔炎，在抗生素治疗的基础上，还会采用中药治疗，如口服活血化瘀、清热解毒的中药，或进行中药灌肠，促进盆腔局部血液循环，改善组织营养状态，以减轻炎症。

物理治疗：可作为辅助手段，帮助缓解症状。常见的物理治疗方法有热敷，用温热的毛巾或热水袋敷在下腹部，每天2~3次，每次15~20分钟，能促进盆腔局部血液循环，减轻疼痛。还有微波、红外线等治疗，通过温热效应，改善组织代谢，促进炎症吸收。

手术治疗：当盆腔炎形成盆腔脓肿，经药物治疗无效，或脓肿破裂，引起严重腹膜炎等紧急情况时，需进行手术治疗。手术方式根据患者的具体情况，如年龄、生育需求等，选择脓肿切开引流、病灶切除术等，以清除病灶，挽救患者生命。

盆腔炎对女性健康影响较大，但只要了解其防治要点，积极预防，患病后及时正确治疗，就能够有效控制病情，减少对身体的伤害。女性朋友们要关注自身健康，若出现相关症状，应及时就医，早诊断早治疗。◎