



盆腔炎：女性健康的潜在“杀手”

◎广西隆林各族自治县新州镇卫生院 马桂花

盆腔炎是一种困扰众多女性的常见妇科疾病，其反复发作、难以根除的特性，常常给患者带来身体上的不适和心理上的压力。因此，深入了解并有效预防该疾病显得尤为重要。

盆腔炎是盆腔内生殖器官及周围组织的炎症。产后或流产后女性抵抗力弱，宫颈口未闭合，细菌易逆行引发感染。宫腔内手术如刮宫、宫腔镜检查等，若消毒不佳、器械有菌或术后护理差，也易诱发盆腔炎。经期卫生同样不容忽视，使用劣质卫生巾或不勤换卫生巾，会导致外阴处于潮湿闷热的环境中，这种环境有利于细菌滋生；经期性生活更是高危行为，经期子宫内膜脱落形成创面，此时性生活易将细菌带入宫腔，增加盆腔炎的发生风险。此外，阑尾炎等邻近器官炎症蔓延，也会导致盆腔炎发作。

按发病过程，盆腔炎可分为急性和慢性两种。急性盆腔炎起病急，会突发高烧，伴寒战、乏力，下腹部剧痛且持续，还有恶心、呕吐等胃肠道反应。若影响泌尿系统，会出现尿频、尿急、尿痛；若形成脓肿压迫直肠，则有腹泻、里急后重等症状。慢性盆腔炎症往往是急性期治疗不彻底迁延而来，其发病时间长，病情较顽固，患者常感下腹部坠胀、隐痛，劳累、性交及月经前后疼痛加剧，还可能出现月经异常，如月经量多、经期长、周期紊乱等，长期患病可致精神萎靡、失眠等。

很多人不把盆腔炎当回事，认为不需要治疗，然而这种想法是极

其错误和危险的。盆腔炎易造成输卵管粘连、堵塞，使卵子和精子难以结合，导致不孕。即便怀孕，宫外孕风险也大增，严重的甚至危及生命。长期、反复的下腹部坠痛和腰骶部酸痛，严重影响日常生活和工作。

女性朋友们在日常生活中可以通过一些简单的自查方法来初步判断是否存在盆腔炎。若下腹部经常出现不明原因的坠胀、隐痛，且持续时间较长，又或者月经周期、月经量等出现了明显的异常改变，就需要引起重视了，这可能是盆腔炎发出的“信号”。不过，自查只是初步的判断，不能替代专业的医疗诊断。

定期进行妇科体检对于早发现、早治疗盆腔炎尤为重要。常规的妇科检查项目，像妇科双合诊、B超检查等，能够帮助医生清晰地观察到盆腔内生殖器官的形态、结构以及是否存在炎症等异常情况。建议女性每年至少进行一次全面的妇科体检，这样就算有盆腔炎的早期症状，也能及时察觉并采取相应的治疗措施，避免病情进一步加重。

治疗上，急性盆腔炎以抗生素治疗为主，依经验或细菌培养选择广谱抗生素，足量足疗程给药，以彻底清除病原体，控制炎症发展。慢性盆腔炎采用综合治疗，除了用

抗生素控制炎症，还可结合中药灌肠、盆腔理疗，促进炎症吸收、改善血液循环、缓解疼痛。

心理调适同样重要。患有盆腔炎的女性，尤其是慢性盆腔炎患者，由于病程较长，身体反复出现不适症状，往往容易产生焦虑、烦躁等不良情绪。而这些负面情绪反过来又可能影响身体的恢复，形成恶性循环。对此，患者需正确认识盆腔炎，了解规范护理的重要性，多和家人、朋友倾诉自己的感受，寻求情感上的支持。也可以培养一些兴趣爱好，比如阅读、绘画、瑜伽等，转移自己的注意力。若焦虑情绪较为严重，必要时可寻求专业心理支持，为康复助力。

此外，保持健康的生活方式对于盆腔炎患者的康复也有着积极作用。要保证充足的睡眠，每晚尽量睡够7~8小时，让身体得到充分休息，有利于机体修复。饮食方面，建议适量增加富含维生素C、维生素E及锌等营养素的食物摄入，例如橙子、坚果等，这有助于提升免疫力，有效对抗炎症。同时，避免久坐不动，定时起身活动活动，促进盆腔血液循环，对缓解病情也大有裨益。

预防盆腔炎的关键在于保持良好的个人卫生习惯，每天用温水清洗外阴，从前向后擦，避免频繁使用洗液或冲洗阴道；穿棉质透气内裤，勤换洗。经期选优质透气卫生巾并定时更换，杜绝经期性生活。日常生活时双方注意卫生，无生育计划做好避孕，减少人流次数。

总之，盆腔炎虽为女性健康潜在威胁，但只要正确认识它并积极预防、规范治疗，同时注重日常自查、重视体检以及做好心理调适与保持健康生活方式，就能守护女性健康，让生活更美好。😊