

掌握干预策略， 远离妇科疾病

◎雅安市中医医院妇产科 冷在华

在女性的一生中，妇科疾病如同“隐形健康杀手”，可能在不同年龄段悄然降临。据临床数据，超过70%的女性曾受到过妇科炎症、月经失调、卵巢囊肿、子宫肌瘤、盆底肌功能障碍等问题的困扰。而这些疾病若能早预防、早治疗，就能有效降低危害。

预防需从养成良好的生活习惯入手

积极采取预防措施，是抵御妇科疾病的第一道防线，其核心是“减少刺激，增强防护效果”。

一是注重生殖系统的卫生管理。日常需保持外阴清洁，选择用温水清洗，避免频繁使用刺激性洗液，以免破坏阴道内菌群的平衡；经期卫生用品的更换间隔应控制在2~4小时内，经血量较大时应更频繁地更换，同时避免盆浴和性生活，减少细菌感染的机会；贴身衣物要优先选择精梳棉材质（含量≥95%），新购内衣建议先用60℃热水浸泡15分钟，晾晒环节要保证有充分的紫外线接触。

二是定期接受妇科检查。建议20~39岁女性每1~2年进行一次妇科检查；40岁以上女性，则需每年检查一次。检查项目包括妇科超声、宫颈筛查（如TCT和HPV检测）、白带常规等。定期检查能及时发现早期病变，比如宫颈上皮内瘤变、卵巢小囊肿等，为治疗争取时机。

三是养成健康的生活方式。长期熬夜、过度劳累会导致免疫力下降，增加妇科炎症的发生概率。女性朋友需保证每天7~8个小时的睡眠；合理饮食，减少摄入高糖、高脂食物，以避免肥胖（肥胖易引

发多囊卵巢综合征）；坚持适度运动，如快走、瑜伽等，能促进盆腔血液循环，增强生殖系统的抵抗力。

治疗要遵循“对症、规范”原则

一旦出现妇科疾病症状（如异常阴道出血、白带异常、下腹痛等），需及时就医。医生会根据疾病类型制订治疗方案，其核心是“消除病因、控制症状”。

药物治疗方面，对于细菌感染类疾病（如细菌性阴道炎、盆腔炎），常用抗生素（如甲硝唑、头孢类药物）治疗，患者需按疗程服用，避免产生耐药性；对于霉菌感染（如霉菌性阴道炎），需使用抗真菌药物（如克霉唑）；对于激素相关疾病（如月经失调、多囊卵巢综合征），会用短效避孕药或孕激素来调节激素水平，改善症状。

对于慢性宫颈炎、盆腔炎后遗症等疾病，可采用物理治疗，如激光、微波治疗，通过局部的温热或光热作用，促进炎症吸收；对于盆底肌松弛导致的漏尿问题，可通过电刺激、生物反馈治疗，来改善盆底肌的功能。

针对卵巢囊肿、子宫肌瘤、宫颈病变（如宫颈癌前病变或早期宫颈癌）等器质性问题，若符合手术

指征，会采用手术治疗，如腹腔镜微创手术（创伤小、恢复快）、宫颈锥切术等，通过切除病变组织，达到治疗目的。

加强康复管理，降低复发风险

接受治疗后并非万事大吉，康复管理能帮助身体加速恢复，减少复发，核心是“持续监测、巩固防护”。

一是严格遵医嘱复查。治疗结束后需按医生的要求定期复查，比如阴道炎治疗后1~2周复查白带常规，确认病原体是否清除；子宫肌瘤术后3~6个月复查超声，以评估恢复情况；宫颈病变术后定期做宫颈筛查，能防止复发。

二是保持健康的生活习惯。康复期需继续保持清洁卫生，避免不洁性生活；规律作息、均衡饮食，避免过度劳累和精神压力（精神紧张可能影响激素水平，诱发月经失调）；根据身体情况逐渐恢复运动，但要避免剧烈运动，防止影响伤口愈合。

三是调节心理状态。如果妇科疾病（如慢性盆腔炎、盆底功能障碍）久治不愈，会严重影响患者的心情，导致焦虑、烦躁等不良情绪。而不良情绪会影响机体的免疫力，不利于康复。建议通过与家人沟通、培养兴趣爱好（如阅读、听音乐）等方式来缓解压力，保持积极的心态，助力身体恢复。

妇科疾病并非“难以启齿”的秘密，而是可防、可治的健康问题。只要女性朋友掌握科学的预防方法、及时接受规范的治疗、做好康复管理，就能有效守护生殖健康。记住，定期检查、主动就医，是对自己健康最负责的态度。愿每一位女性都能远离妇科疾病的困扰，拥有健康生活。☺