

# 肚子疼 白带多 可能是盆腔炎在搞鬼

盆腔炎是一种常见的妇科疾病,主要由细菌感染引起,可能导致下腹疼痛、白带异常、性生活不适等症状。本文将介绍为什么会得盆腔炎,哪些人更容易患盆腔炎,如何治疗盆腔炎,以及如何预防盆腔炎,帮助大家更好地了解和应对这一健康问题。

## 为什么会得盆腔炎

盆腔炎是由细菌感染引起的炎症,常见的病因是性传播感染,如淋病和衣原体感染。细菌可以通过性行为传播到盆腔,进一步感染子宫、输卵管和卵巢等器官,引发炎症反应。此外,盆腔炎也可能是细菌通过上行感染途径进入盆腔,如阴道感染、子宫内操作等。

## 哪些人更容易患盆腔炎

性生活不安全的人:性传播感染是盆腔炎的主要病因之一。那些性生活不安全、频繁更换性伴侣、未使用安全套等行为的人更容易感染性传播疾病,从而增加患盆腔炎的可能性。

而增加患盆腔炎的可能性。

子宫内操作史的人:曾经进行过子宫内操作的妇女,如人工流产、子宫内节育器等,可能存在感染的风险。这些操作可能会导致细菌进入盆腔,引发炎症反应。

免疫力低下的人:免疫力低下的人更容易感染细菌,从而增加患盆腔炎的可能性。免疫力低下可能是由于长期慢性疾病、药物使用、营养不良等因素导致的。

有其他妇科疾病的人:一些妇科疾病,如宫颈炎、宫颈糜烂等,可能会增加盆腔炎的发生风险。这些疾病可能会导致盆腔内细菌感染的几率增加。

使用阴道冲洗剂或有不良卫生习惯的人:使用阴道冲洗剂或有不良卫生习惯的人可能会破坏阴道的自洁功能,增加细菌感染的风险。过度清洁、频繁冲洗、使用刺激性护理产品等都可能导致盆腔炎的发生。

## 如何预防盆腔炎

安全性行为:避免不安全的性行为是预防盆腔炎的关键。使用安全套可以有效减少性传播感染的风险。确保性伴侣的健康状况良好,并共同采取安全措施,如定期进行性传播疾病筛查。

保持良好的个人卫生:保持外阴清洁是预防盆腔炎的基础。使用温和的清洁剂清洗外阴区域,避免使用过多的洗液和护理产品,以免破坏阴道的自洁功能。在月经期间要注意及时更换卫生巾或卫生棉条,并保持外阴干燥。

定期进行妇科检查:定期进行妇科检查是预防盆腔炎的重要措施。定期检查可以及早发现和及时治疗妇科疾病,减少感染的风险。妇科检查包括宫颈涂片、乳腺检查等,可以帮助及早发现问题并采取相应的措施。

注意生活习惯:保持规律的作息时间,合理饮食,增强免疫力,有助于预防盆腔炎的发生。

养成良好的生活习惯,如适度锻炼、保持充足的睡眠、避免过度劳累等,有助于增强身体的抵抗力。

避免过度清洁和冲洗:避免过度清洁阴道和使用刺激性护理产品。过度清洁和频繁冲洗会破坏阴道的自洁功能,导致阴道菌群失衡,增加细菌感染的风险。使用温和的清洁剂,遵循医生的建议和指导。

盆腔炎是一种常见的妇科疾病,给患者带来不适和困扰。通过了解盆腔炎的病因、预防,我们可以更好地保护自己的健康。性行为的安全、个人卫生的注意、定期妇科检查等都是预防盆腔炎的重要措施。如果出现盆腔炎的症状,应及时就医,接受合适的治疗。通过科学的预防和及时的治疗,我们可以保持盆腔的健康,享受更美好的生活。

(作者:吴海珍 漳浦县妇幼保健院 妇产科 副主任医师)

## 肿瘤病人如何运动康复

# 患癌不再床上躺 动动手脚把病防

老王退休后查出了晚期肺癌,在家人的汗水和泪水中开始了化疗。从此,老王在家享受到了“国宝级”的待遇:不是躺在床上就是坐轮椅,除了去医院基本不出门。两个月后,老王肿瘤控制良好,但是医生诊断:严重便秘,重度骨质疏松,抑郁状态,营养不良。家人们都傻了眼:难道我们照顾得还不够尽心吗?医生告诉他们:病人缺少合理的运动治疗!

## 一、正确认识锻炼与肿瘤的关系

老百姓总怕肿瘤病人“体质不好”,不敢让患者参加锻炼。但是从医生的视角,合理锻炼至少有如下五个方面益处:①防发病:针对一些继发于病毒感染、家族遗传、内分泌紊乱等因素的肿瘤,如肝癌、乳腺癌等,研究证实上述疾病的高危人群通过积极锻炼能降低肿瘤发生率;②防复发与死亡:合理的康复锻炼能够让肿瘤复发率降低>20%,病死率降低>40%;③防并发症:通过合理锻炼可减轻疲倦、厌食、疼痛等肿瘤并发症,降低抑郁等心理事件发生

率;④提高疗效:改善血液循环能加快化疗药物代谢,提高组织氧含量能加强放射治疗的疗效;⑤预防肌肉萎缩,增强心肺功能,提高生存质量。

## 二、正确掌握肿瘤病人的运动方法

首先应由专科医师对患者的基础疾病、肿瘤并发症、基础运动能力等进行客观的评估,制定合理的运动计划。其次是选择合理的运动时机、运动强度和运动项目,如术后病人一般在6~8周后开始逐步恢复训练;而肿瘤晚期患者,运动强度应控制在微微出汗为止;运动项目的选择可以多样化:可由运动量最低的按摩开始,再从散步、广场舞、太极拳一类的有氧运动逐渐过渡到负重训练等抗阻力运动,尽量做到有氧运动与无氧运动相互配合。建议有氧运动≥3次/周,抗阻力运动≥2次/周,柔韧性训练可以每天进行。

## 三、合理实施肿瘤病人的居家运动康复

针对较虚弱的肿瘤病人,以

及因为并发症无法参与户外锻炼的患者,我们推荐学习以下简单动作进行居家运动康复:

事前准备:穿着舒适的衣服,准备一把稳定的靠背椅子,适当补充水分。

要求:每个动作重复10次/组,三组一轮,训练目标:能感到肌肉酸胀疲倦,额头微微有汗。能轻松完成训练后可以考虑逐步增加幅度、次数,或增加负荷,如手持500g重物等。

动作一:坐姿前屈肩 舒适坐姿,上身直立,双臂放置于身体两侧,手掌向后,逐渐抬起至双臂平伸,保持一秒钟,缓慢回到原位,重复上述动作。

动作二:坐姿耸肩 正坐坐位,双臂放松自然放置于身体两侧,双肩用力向上耸起,在最高点保持一秒钟,缓慢回到原位。

动作三:坐姿划船 正坐坐位,双臂平举至肩膀高度,掌心相对,从前向后、从上向下做回拉动作,直到双手收于腰际为止,整个过程尽量保证双侧肘部贴近身侧,缓慢回到起点。

动作四:坐姿伸膝 正坐坐位,保持上身正直,一腿向前平伸,在最高点保持1秒,缓慢归位,换一边腿重复上述动作。

动作五:坐姿踏步 正坐坐位,保持上身正直,双手收于大腿上,缓慢用力抬起一侧大腿,让膝盖尽量靠近前胸,到最高点后缓慢回落至原位,两腿交替重复动作。

动作六:坐姿提踵 正坐坐位,保持上身正直,确保背部有足够的支撑,双脚脚尖点地,脚后跟尽力抬起,最高点坚持一秒后归位,左右脚可同时进行,也可以交替进行。

(作者:黄赞 福建医科大学附属第一医院 老年医学科 主治医生)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsb@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师