

# 做好阴道炎防治 女性活得更“自在”

在妇科门诊接诊过程中,最常遇到的疾病之一就是阴道炎,它已经成为女性普遍存在的健康问题。世界卫生组织公布的对我国妇女的一项调查显示,约75%妇女一生中至少会感染一次阴道炎,其中二至三成的患者可能继发不孕。虽是小病,若治疗不及时,可能严重影响生殖健康和生活质量。

正常情况下阴道内环境并不是完全无菌的,阴道自身的有益菌群与各种细菌、真菌等病原体在阴道内可互相平衡,此时并不会引起炎症。若出现各种病原体侵袭引发阴道菌群变化,打破阴道内平衡,病原体就会过度生长,引发阴道炎,它主要表现为阴道分泌物异常、外阴瘙痒、灼烧感、性生活疼痛,严重时可能继发子宫炎、盆腔炎、不孕、异位妊娠等。

阴道炎为感染性疾病,病原病因多种多样,它的类型也就比较繁多。不同的阴道炎有其特定的症状和潜在的危害。

阴道炎可简单分为以下五种类型。

细菌性阴道炎是由阴道内乳杆菌减少、加德纳菌及其他厌氧菌增加所致的内源性混合感染,主要表现为稀薄的灰白色阴道分泌物,有鱼腥味,伴轻微外阴瘙痒或灼热感。

外阴阴道假丝酵母菌病(霉菌性阴道炎)是由假丝酵母菌感染引起,主要表现为豆腐渣样或凝乳样阴道分泌物,外阴瘙痒程度重,常常让人坐立不安。

滴虫性阴道炎是由于感染了毛滴虫,阴道分泌物呈黄绿色泡沫状改变,可有异味、外阴瘙痒等表现,主要通过性接触,或使用公共浴池、浴盆、浴巾、坐便器等间接接触感染。

萎缩性阴道炎(老年性阴道炎)由于雌激素水平降低、局部抵抗能力下降引起,以需氧菌感染为主,可出现外阴灼热瘙痒、阴道分泌物增多等症状。

婴幼儿外阴阴道炎由于婴幼儿外阴皮肤黏膜薄、局部抵抗

能力低、阴道内异物继发感染引起,可能出现阴道脓性分泌物、外阴瘙痒、黏膜充血水肿、阴唇粘连、泌尿道感染。

由此可以看出,女性各年龄段均可发病,下至婴幼儿,上至绝经后妇女。想要远离阴道炎,就必须做好防治工作。

阴道炎要如何防呢?首先,改变不良生活习惯。比如,过度冲洗阴道会破坏阴道弱酸性环境和阴道内菌群失调,打破阴道内平衡,更容易感染阴道炎。内衣裤尽量分开清洗,不要与其他衣物混洗,尤其是袜子,以降低真菌感染机会。内裤晾晒讲究暴晒,可以起到杀菌消毒作用。避免穿紧身裤及合成材料的内裤,尽可能选择透气性好的棉质的、宽松的内裤。其次,避免高危性生活。避免多个性伴侣、不洁性生活,建议佩戴避孕套,性生活前后要清洗,减少病原体的传播与感染。最后,避免滥用抗生素。比如超量和不足量、不对症使用抗生素。长期或不当使

用抗生素会破坏阴道微生态环境,易引发阴道炎。建议适当运动,锻炼身体增强体质,保证营养均衡和充足的睡眠。

阴道炎要如何治呢?不同类型的阴道炎其治疗方案大不相同,对有疑似症状或已存在阴道炎的患者,建议及时就诊专科医师以获取个体化的治疗。在治疗过程中阴道炎临床症状消失,是否就康复了呢?由于病菌的特性不一,且10%的妇女可能会出现复发性阴道炎,所以症状消失并不意味着痊愈。如果擅自或提前停止用药,反而给了半死不活的细菌一次“重生”的机会,促使阴道炎反复发作。所以,患者需遵医嘱规范治疗,避免疾病反复发生。

在此呼吁广大女性朋友,定期做详细的妇科检查是非常有必要的,这样可以直接了解自身身体健康情况,才能做到疾病的早预防、早发现、早治疗,远离疾病的困扰。(作者:杨妮 宁德市闽东医院 妇科 主治医师)

# 科学补钙 助力甲状腺术后康复

甲状腺肿瘤在现代社会愈发常见,女性是高发人群。甲状腺手术是国内外指南推荐治疗甲状腺肿瘤的重要治疗手段,可术后低钙血症这一隐患常被忽视。

## 术后低钙:悄然潜伏的危机

甲状腺手术后,低钙血症是常见并发症,特别是甲状腺全切合并颈淋巴结清扫的患者,发病率更高。甲状旁腺如同四颗小黄豆,紧密附着在甲状腺上,它分泌的甲状旁腺激素对调节血钙水平起着关键作用。手术过程中,甲状旁腺可能因手术打击导致功能减退,无法正常分泌激素,进而引发低钙血症。此外,术前血钙或甲状旁腺激素水平较低的患者,术后出现低钙血症的风险也更大。

## 识别信号:察觉身体的缺钙预警

低钙血症的症状表现多样。轻度患者可能仅在体检时发现生化指标异常,无明显不适;严重者则可能面临严重健康问题,甚至危及生命。

急性发作时,患者常感到手指、脚趾麻木,严重时会出现手足搐搦,呈鸡爪样,更严重的还会引发惊厥,类似癫痫发作。还有一些特征性体征,比如轻叩耳

垂前方的面神经,同侧面部肌肉会出现抽搐,这就是低钙击面征;用血压计袖带绑在上臂,维持压力3分钟,前臂和手部肌肉会痉挛,即低钙束臂征。

慢性低钙血症的症状相对隐匿,可能出现视乳头水肿、白内障、皮肤粗糙、头发干枯、牙齿发育不良等。一旦出现这些症状,应及时就医检查血钙浓度。

## 科学补钙:多管齐下的康复之道

饮食补钙:天然的钙剂来源 饮食是补钙的基础。牛奶堪称补钙佳品,每100毫升含100~120毫克钙,且易于吸收,每天一杯250毫升的牛奶,就能轻松获取250~300毫克钙。酸奶和奶酪也是不错的选择,还含有益生菌,有益肠道健康。

深绿色蔬菜,如小油菜、菠菜,虽然草酸含量较高,会影响钙的吸收,但只要烹饪时先焯水,就能去除大部分草酸,提高钙的吸收率。豆制品中,卤水豆腐和石膏豆腐的钙含量丰富。杏仁、核桃等坚果,除了钙,还含有优质蛋白质和不饱和脂肪酸。

在饮食搭配上,要注意增加富含维生素D的食物,如蛋黄、三文鱼等。维生素D能促

进钙的吸收,早餐一杯牛奶搭配一个水煮蛋,就是很好的补钙组合。

钙剂补充:按需挑选合适产品 当饮食中的钙无法满足需求时,就需要钙补充剂来帮忙。常见的有碳酸钙和柠檬酸钙。碳酸钙含钙量高、价格相对较低,但它需要在胃酸的作用下才能更好地被吸收,所以最好随餐服用,比如在午餐或晚餐时同时服用。柠檬酸钙吸收率较高,而且不依赖胃酸,适合胃酸较少的人群,如老年人、胃肠道功能较弱的人。

## 维生素D:增强补钙效果

维生素D对钙的吸收和代谢至关重要,可通过晒太阳或食用富含维生素D的食物来补充。但对于甲状腺术后甲状旁腺功能受损的患者,普通的维生素D可能无法满足需求,需要活性维生素D,如罗盖全(骨化三醇)和依安凡(阿法骨化醇)。它们能直接调节钙的吸收和代谢,尤其适合术后低钙且甲状旁腺激素水平低的患者。不过,服用时要定期监测血钙,防止高钙血症。

## 避开误区:警惕补钙的潜在风险

补钙并非越多越好,过量补

钙可能引发肾结石,过多的钙在肾脏沉积,容易形成结石;还可能导致高钙血症,出现恶心、呕吐、乏力、心律失常等症状。成人每天的钙摄入量不宜超过2000毫克,要遵循科学的剂量指导。

此外,甲状腺术后患者通常需要服用左甲状腺素补充甲状腺激素,但它的吸收会受到钙补充剂的影响,所以建议在服用左甲状腺素前后至少2小时内避免服用钙片。

甲状腺术后科学补钙对康复至关重要。患者应在医生的指导下,结合自身情况制定补钙方案,通过合理饮食、正确选择钙剂和维生素D,做好监测,避免风险,以促进术后顺利康复。

(作者:谢文焱 福州大学附属省立医院 甲状腺外科 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师