

教你如何预防霉菌性阴道炎

舒洁

(资阳贝齿口腔医院 四川 资阳 641300)

阴道炎是女性常见的妇科疾病,给女性同胞的生活工作带来了极大的不便。霉菌性阴道炎则是众多阴道炎中的其中一种,与其他类型的阴道炎相比也具有其独有的特点。阴道炎的本质即为阴道遭受了外部感染所致,所以女性群体平日要注意日常卫生的保健,做好霉菌性阴道炎的预防工作,保障自身的健康。

1. 霉菌性阴道炎是什么?

霉菌性阴道炎属于阴道炎中比较常见的类型,约占阴道炎的 17%~39%。霉菌性阴道炎主要由白色念珠菌感染引起,属于条件性致病菌,当病菌含量积累到一定条件就会出现明显的症状。如大约三分之一的孕妇和非孕女性均患有白色念珠菌,但由于病菌数量比较少,所以也不会出现明显的症状。倘如由于阴道局部受到侵犯,以至于局部免疫力下降,白色念珠菌就会大量繁殖,即会表现为阴道炎,其典型症状为外阴瘙痒、白带异常,如呈现为豆渣样等。如果病情比较严重还可能会出现性交疼痛。

2. 霉菌性阴道炎的危害性

如果女性患上霉菌性阴道炎又会产生哪些危害呢?

首先,霉菌性阴道炎作为一类疾病,肯定会给女性的身体健康造成一定影响,如当女性出现外阴瘙痒的情况时,难免出现坐卧不安、失眠、排尿困难等情况,正常的生活工作都会因此受到危害;其次,霉菌性阴道炎的典型症状则为白带增多,女性的阴道部位细菌数量激增,主要为白色念珠菌的扩增,而且白色念珠菌具有较强的传染性,性生活因此受到影响,进一步会影响到夫妻关系,破坏家庭和谐;霉菌性阴道炎会促使女性的阴道内部酸碱度和菌群受到影响,因此会降低精子的活动度,继而促使女性不孕不育的概率加大;对于妊娠妇女而言,如果患上霉菌性阴道炎,那么就容易出现宫腔内部感染,胎儿也会因此受到感染风险,对胎儿造成极为不良的影响。

3. 如何预防霉菌性阴道炎

知己知彼,百战不殆,如果要想预防好霉菌性阴道炎,那么对于霉菌性阴道炎的发生原因就应该有所了解,然后从源头上进行解决,并积极采取日常应对措施加以防治。目前认为霉菌性阴道炎的发病原因主要包括:

滥用药物,这里的药物主要是指抗生素、消炎药等,此类药物用多了会改变患者的阴道菌群状态,如加大了阴道内部的酸度,阴道内的平衡受到了影响,病原体细菌等就会加快繁殖,最终就会患上霉菌性阴道炎。因此女性群体在日常生活中就要提高此类药物的用药意识,尽量不要过度使用以上药物,不得已情况使用则需要咨询专业医生的建议,无论是洗液还是口服药物均需要谨慎用药。也不建议女性

长期服用避孕药。

很多女性在日常生活中会将阴洗液当作阴部清洁的必需品,一方面是女性对阴道清洁意识的提高,另一方面也不排除受到广告等影响。很多女性都认为利用洗液冲洗阴部能够避免妇科疾病的发生,但实际上据相关研究表明,频繁冲洗阴部,阴道内部的酸碱度会被破坏,阴道正常菌群状态也会因此受到伤害,阴道的防御功能也会因此降低,那么患上霉菌性阴道炎的可能性就更大。因此,为了预防霉菌性阴道炎,女性在日常生活中要尽量挑选合适的阴道炎洗液,不需要天天使用洗液冲洗阴部,更不宜在月经期间进行该项活动,因为月经期间女性阴道张口较大,细菌感染会更容易。平日清洁阴部使用温水即可,还要做到专人专盆,使用的盆等都需要进行定期消毒等。

霉菌性阴道炎的发病还与女性体内的激素水平变化有着紧密联系,如孕激素和雌激素显著升高都会致使阴道上皮细胞的糖原含量异常升高,阴道内的酸度也会因此增高,白色念珠菌会大量繁殖,该情况主要发生在女性妊娠期间。因此,建议女性在平日要多多参与体育锻炼,以提高自身的免疫防御功能,也能减少疾病的侵袭。妊娠妇女则可以选择适宜孕妇的运动,如散步、孕妇瑜伽等。

性伴侣的传染也是诱发霉菌性阴道炎的一大途径。如果性伴侣是白色念珠菌的患者,而且没有做好性生活的防护措施,据相关研究表示,女性被感染率高达 80%。因此,呼吁广大女性要注意自己的性生活洁净,固定性伴侣,确保性伴侣的性健康。在进行性生活之前都需要做好各自的清洁措施,采取避孕措施等。

其他的预防措施还包括:保持良好的生活习惯,如建议女性群体要保证充足的睡眠,不要经常熬夜;公共场所要检查公共设施是否严格消毒等;生活用品,如被褥等需要经常在阳光下晾晒;女性要做好个人卫生的防护工作,尽量选择舒适、宽松的内裤,也不要穿着紧身牛仔裙、连袜裤等,经期还要积极更换卫生巾等;饮食上要遵循荤素搭配、营养充足的原则,多食维生素含量丰富的食物,水果、奶制品、豆制品等建议多食。油炸、油腻、腌制菜、熏烤类食物以及凉拌菜等建议少食。

4. 结语

霉菌性阴道炎属于女性阴道炎中比较常见的类型,对于女性的日常生活带来了不少的影响。以上结合霉菌性阴道炎的危害性,如促使女性出现不孕不育、外阴瘙痒、白带异常等症状,然后结合其主要的病因包括滥用药物、过度使用阴洗液冲洗阴道、不洁的性生活等提出了针对性的预防措施,最后建议女性要注意个人生活习惯、饮食习惯。

(上接第 16 页)

机构内护理人员更愿意为病人提供专业指导与服务;同时,护士可以更好地照顾病房环境、卫生设施等;所以,护士为主体的骨科疼痛管理是一个很有研究价值和意义的课题。

总结:以护士为主体的骨科疼痛管理体系是一个系统化、规范化,科学可行,全面性与可操作性研究。该制度不仅包括了护理人员的疼痛缓解计划和干预方法以及对患者心理状况等各方面进行评估分析研究;还涉及到医务工作者在工作中可能遇到或可能面临或将出现问题时如何处理,因此,这些问题都需要护士有较强的责任心和专业知识,为患者提供良好的健康环境,以缓解病人内心紧张和疼痛感所带来身体上创伤等问题,这是每一个医护人员应该具备的最基本的要求。

参考文献:

- [1]李姚仙.以护士为主体的骨科疼痛管理研究[J].中医药管理杂志,2016,24(03):53-54.
 - [2]龚春兰,文国英.以护士为主体的骨科疼痛管理研究进展[J].当代护士(下旬刊),2015(03):25-27.
 - [3]乔继红,颜连启,高巨.以护士为主体的骨科疼痛管理小组的建立与临床实践[J].哈尔滨医药,2014,34(01):46-47.
- 姓名:杨娜 出生年月:1989-09-17 性别:女 籍贯:陕西省渭南市 民族:汉 学历:本科
职称:护师.研究方向:疼痛护理. 护理单位:陕西省人民医院 邮编:710068