

宫颈炎的护理应该注意哪些

杨菊

(芦山县人民医院 四川 雅安 625600)

宫颈炎作为一种常见的妇科疾病,在我国具有较高的发病率,该病多发于育龄妇女,不仅会损害患者的生命健康,而且还会降低其生活质量。目前,临床上将宫颈炎分为两大类,即急性宫颈炎和慢性宫颈炎,据临床调查显示,急性宫颈炎的发生不多,而慢性宫颈炎的发生率相对较高。对于宫颈炎患者来说,她们最典型的症状就是阴道分泌物增多、下腹或腰骶部疼痛,同时还伴有不同程度的尿路刺激症状,如尿频、排尿困难等。通过对宫颈炎简单的了解我们不难看出,该病虽然不属于严重疾病,但是却对患者的生命健康与生活质量有着不利影响,因此广大患者除了要积极接受治疗以外,还必须要加强对日常护理的重视,以便彻底远离疾病的困扰。那么,宫颈炎的护理应该注意哪些方面呢?如何预防宫颈炎的发生?不要着急,下面我们将对上述问题进行逐一解答。



1. 宫颈炎的护理应该注意哪些方面?

(1) 对于宫颈炎患者来说,正确的护理意识和较强的自我护理能力十分重要,这就要求广大患者在确诊之后,必须要接受正规的治疗,在此基础上进行有效护理,从而获得理想的护理效果。如果不接受正规治疗,只是通过日常护理来改善病情,那么是无法提高护理质量的。

(2) 在治疗后,患者阴道可能会排出一些血性或黄水样分泌物,这些都属于正常现象。为了避免内裤潮湿,患者可以利用棉质卫生垫提高舒适度,需要注意的是,应勤换卫生垫,晚上睡觉前需要用清水清洗外阴。

(3) 针对宫颈炎患者而言,在治疗后一定要注意夫妻生活,应在治疗后的两个月内禁止同房。一方面,从治疗角度来说,患者在治疗后会发炎症组织结痂、脱落的情况,同时还会有新的组织取而代之,在组织修复的过程中,一旦受到摩擦和创伤,势必会影响修复效果,这对增强疗效是极为不利的。另一方面,从性生活的风险来说,

如果不做好个人卫生工作,很容易造成细菌感染,最终将会加重病情。

(4) 在接受治疗以后,患者还需要加强对外阴护理的重视程度,平时保持外阴的清洁、干燥,最好选用透气性强的棉质内裤,切实做到勤洗内裤、勤换内裤,从而减少细菌感染的发生风险。此外,值得特别强调的是,患者在经期应暂停上药。

(5) 在饮食护理方面,宫颈炎患者应坚持清淡的饮食原则,为了加快组织修复速度和毒素排出速度,患者应多吃一些富含维生素的新鲜水果,同时还应多吃富含微量元素的食物,如绿豆、海带等。值得注意的是,患者还需要所有忌口,切实做到“忌辛辣、忌油炸、忌海鲜”,从而防止加重病情。

(6) 除此之外,对于宫颈炎患者来说,要想尽快回归正常生活,还应该保证充足的休息时间,在平时多加锻炼,不断增强体质,从而强化自身的免疫功能。与此同时,患者还应保持愉悦的心情和积极乐观的生活态度,树立战胜疾病的自信心,从而将不利影响降至最低。

2. 如何预防宫颈炎的发生?

当然,宫颈炎的发生并不是必然的,对于广大女性朋友来说,只要做好预防工作,还是可以避免宫颈炎的发生的。具体来说,女性朋友应做到以下几点:第一,注意经期卫生,保持适度的性生活。对于女性朋友来说,经期卫生工作是否到位直接决定着妇科疾病的发生率,这就要求女性朋友必须要注意经期卫生,勤换内裤和卫生巾,以便降低细菌的滋生风险。此外,性生活不要过于频繁,每周应控制在两次以下,经期禁止同房。第二,避免过早、过多、过频的生育和流产。不论是分娩还是流产,都会对宫颈造成一定的损伤,在增加细菌入侵风险的同时,也降低了宫颈自身的免疫功能,因此需要适当的减少分娩和流产次数。第三,定期妇科检查。只有加强对妇科检查的重视,才能切实做到早发现、早治疗,从而降低发病率。

总之,相较于其他严重疾病,宫颈炎的危害性并不是很大,但如果不予以重视,也会造成严重的后果。这就要求广大患者必须要接受正规治疗,同时做好日常护理工作,切实掌握正确的护理方法,同时处理好护理细节,这样才能为改善病情创造有利的条件,从而远离疾病的困扰。