

盆腔炎的护理方法

▲苍溪县人民医院 邓雪玉

盆腔炎又被称为附件炎，是指发生在子宫、输卵管、卵巢等炎症。根据病程长短，可将盆腔炎分为两种，一种是急性盆腔炎，一种是慢性盆腔炎。绝大多数慢性盆腔炎，起病原因并无明显特征性。这些女性朋友在经历性生活、劳累期间，可能会感受到强烈的疼痛感。通常急性盆腔炎危害性较大，一般需要输液治疗14天左右。假如女性朋友病情不是很严重，症状比较轻微，可以选择口服药。一般，慢性盆腔炎女性朋友还需辅助以中医、中药综合治疗。

盆腔炎的常见症状及病因

通常急性盆腔炎症状较为明显，大多存在脓性白带、白带增多等情况，并伴有程度不同的腰酸腹痛症状，症状严重者还能存在白带带血、高热等症状。而慢性盆腔炎，偶尔伴有白带异常、腰酸背痛等症状，患者容易出现的乏力、疲劳等情况。

盆腔炎的病因较多，有女性朋友自身因

素，也有外在因素，主要有以下几点：

性生活 处于性活跃期的女性朋友，其患有盆腔炎的概率非常高，尤其是性伴侣较多、性生活较早、性伴侣有传染疾病者等。

年龄 在众多女性朋友中，年龄在14~25岁的女性，罹患盆腔炎概率高，这个高发率原因可能与性生活、生殖道防御能力等存在明显相关性。

流产后感染 流产的伤害性是非常巨大的，并且还会增加罹患炎症的可能。女性朋友流产后，宫颈口未完全闭合，且身体较为虚弱，细菌容易侵袭宫颈以及阴道，从而诱发盆腔感染。

妇科手术后感染 因为手术治疗是妇科疾病治疗的重要方式，虽然能够较好的改善女性朋友的病症，但是因手术治疗归于应激性创伤术式，容易破坏生殖道黏膜的完整性。再加上，如果没有做好消毒工作，就容易引起术后感染的出现。

经期不注重卫生 罹患妇科炎症的重大

原因就是经期不注重个人卫生。在这个时期内，会阴部因潮湿为细菌营造较好的生长环境。假如在这一时期内，女性朋友并不注重自身卫生，亦或是选择过期、卫生不合格的卫生巾，甚至开展性生活，都会给细菌营造良好环境，从而加大了盆腔炎感染机会。

盆腔炎的正确护理方法

盆腔炎虽不致命，但是会给女性朋友正常生活带来巨大影响。因此掌握有效的日常护理措施极为关键，具体为：

规避各类感染途径 维持会阴部干净、清洁，并且每天晚上都用温度适宜的清水清洗外阴。清洗过程中，千万不要使用肥皂、护理液，以免对会阴部防御功能造成破坏。另外，应注意清洗用具不得混用，不得与他人并用，要做到专人专用；不得用手、冲洗器清洗阴道内部。因此，在盆腔炎发作期间，应注意勤换勤洗内裤，合理选择舒适的内裤，不宜穿紧身、化纤质地的内裤。注意：不要

使用护垫，以防感染加重。

症状护理 于疾病发作期，应对白带的性质予以观察，通常量多、色黄、有异味表示病情较为严重；而量减少、色变浅、味改善则表示病情好转。并且，一定要保证大便顺畅。

禁性生活 通常经期或妇科手术（上/取环、人流术等），阴道会有少量流血，这段时间严禁性生活，禁止进行盆浴、游泳等活动，要勤换卫生护垫，以防致病侵袭。

调整心态 治疗期间，女性朋友要保证自己心态良好，积极听取医生的建议和意见，并保证卧床休息时间充分，有助于分泌物的排出。

饮食习惯 女性应养成良好的饮食习惯，千万不要因为嘴馋，而吃一些油腻、生冷、辛辣的刺激性食物，这些食物不仅没有营养，还会导致病情加重。因此，日常饮食应以清淡、易消化的食物为主。

总之，盆腔炎是一种妇科炎症，并不可怕，只是治起来较麻烦，痊愈速度较慢，且易复发。所以，盆腔炎重在预防。

口腔溃疡的治疗方法

▲三台县人民医院 付予乔

提起口腔溃疡想必大家都不会陌生，在平时生活中或许我们都会口腔溃疡的经历。口腔溃疡又被称为口疮，一般发生在唇内侧、舌头、舌腹、颊黏膜以及前庭沟等多个部位，并且还呈现出反复发作的情况。口腔溃疡发作时会产生十分明显的灼痛感，患者的饮食以及说话都会受到严重影响，并且还会伴随出现口臭、慢性咽炎、便秘以及头痛等全身不适症状。

口腔溃疡的常见原因

口腔溃疡一般情况下都是在多种因素的共同作用下发生的，其影响因素主要包括局部创伤、精神紧张、饮食不当、药物因素、营养不良以及激素水平改变等因素，维生素以及微量元素缺乏同样会引起口腔溃疡的发作。很多患者口腔溃疡的发生以及发展与系统性疾病、遗传、免疫以及微生物具有较为紧密的联系。当身体缺乏锌、铁、叶酸、维生素B时，其免疫功能会有所降低，此时口腔溃疡的发病率也会明显提升。根据现有的研究以及调查结果来看，口腔溃疡的发生与血链球菌以及幽门螺杆菌等细菌也有明显的关联性。因此，当频繁出现口腔溃疡时，应当注意是否潜存有系统性疾病。除了上述病因外，胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、局限性肠炎、肝炎、女性经期以及植物神经功能紊乱同样会伴随出现口腔溃疡。

口腔溃疡的典型症状

口腔溃疡可以简单地划分为轻型、重型以及疱疹型，不同类型的口腔溃疡症状也具有一定的差异。轻型口腔溃疡比较容易出现在患者的唇、舌以及软腭等部位的黏膜上。在刚发病时，患者口腔溃疡部位会出现充血水肿的症状，大多数为粟状红点，经过1周到2周的时间溃疡就可以得到愈合，并且不会留下痕迹。重型口腔溃疡最初会先出现在口角部位，之后会逐渐向口腔后部蔓延，患者的溃疡面积较大并且还比较深，形状有如弹坑一般，直径可能会超过10mm，患者会出现十分剧烈的痛感，最少要经历1个月到

2个月的时间才会痊愈，并且愈合之后也会留下疤痕。疱疹型口腔溃疡发病时，一般会出现数量较多的溃疡，不过单个溃疡面积一般都比较小，直径基本上在2mm~5mm之间，病程一般在2周左右，愈合后同样不会留下疤痕。除了上述典型症状外，口腔溃疡患者还会伴随出现低热、乏力、烦躁以及淋巴结肿大等全身症状。

口腔溃疡的治疗措施

当发生口腔溃疡之后，一般1周左右就可以痊愈，但是如果反复发作或者病程持续时间比较长时，就应当及时到医院进行相关检查和治疗，比如进行口腔临床检查、血细胞分析检查、免疫功能检查、活体组织检查以及血液检查等。

在进行口腔溃疡治疗时基本上是在进行局部消炎，以此来缓解患者的口腔疼痛感，并且促进溃疡的愈合。对于轻型口腔溃疡在进行治疗时一般是指导患者局部用药，并且对生活习惯进行适当调节，而对于长期以及反复发作的口腔溃疡，在进行局部治疗的同时还应当进行全身治疗。如果幼儿患口腔溃疡，应当注意消除溃疡致病因素，如果是由偏食导致维生素缺乏或者口腔卫生不佳而引起的后口腔溃疡要注意及时进行调整。

孕妇患口腔溃疡时可以选择使用淡盐水漱口，也可以将冰敷在溃疡处，饮食中添加富含维生素的蔬菜以及水果。当患者处于口腔溃疡急性期时，患者的疼痛感会更加剧烈，在选择局部用药时可以采用利多卡因凝胶以及苯唑卡因凝胶等止痛药物。

口腔溃疡应当优先选择局部用药治疗，主要的治疗药物有止痛药物、消炎药物、促进愈合药物以及其他局部药物。消炎药物主要包括氯己定含漱液等含漱剂以及西地碘片等口含片，同时还可以使用冰硼散和西瓜霜等促进溃疡面愈合的散剂药物。对于需要全身用药的口腔溃疡患者可以选择使用转移因子、胸腺素等免疫制剂以及维生素等补充患者缺乏的维生素，提高患者免疫力。

“健康人”是否需定期进行血常规检查?

▲绵阳市中医医院 彭垚垚

随着社会发展，人们的自我防病意识也在不断增强，很多企业都要求员工每年参加体检一次或两次，在众多检查项目中最常见，最简单明了的就是血常规了。当患者到医院治疗时，每一次做检查，第一件事也是血常规。那为何无论是健康人还是患病人群，到医院时，都要做血常规检查，体现了血常规检查的必要性及重要性。

相关资料显示，很多人群都是做了血常规后，才发现身体存在的各种疾病，如肺癌、胃癌、糖尿病、高血脂营养不良性贫血等。在拿到化验结果的时候，都会显示出上升或下降的小箭头，这些小箭头到底代表什么？应该重视哪些血常规的指标？发生这些指标变化后，对身体会有何影响？

血常规检查的作用

现在医院为了体检方便，都设有体检中心，包括需要体检的项目，同时也开展了健康宣教，不断提高我们的自我防控意识。早发现身体异常早治疗早康复，不要等到出现病症时，才到医院做检查，爱惜自己的身体，也是为家人负责的一种态度。

血常规检查是我们检查中最基础的检查，检测速度快，血常规结果显示的数据，能有效提醒我们为了自己的身体应该做出相应的措施，根据结果再去做其他相应的检查项目。如血常规中的血红蛋白和红细胞等指标能显示出贫血程度，营养不良性贫血容易出现于消化系统疾病，而肾性贫血则是肾脏出现了疾病，对于女性来说，月经量一直处于过多状态，会造成缺铁性贫血的发生。当身体出现感染时，我们血常规中的白细胞及中性粒细胞的数量就会增加，其次，有些恶性肿瘤也会在血常规检查中留下痕迹。如经常出现乏力或抵抗力下降、易发感染等问题，要了解是否和粒细胞减少有关。

血常规的化验项目

无论是健康人群还是患者，我们都要

了解血液的组成成分，包括两方面，一方面是细胞成分，红细胞、白细胞及血小板，另一部分是非细胞成分，血液离心后的成分血浆。血常规中的相关指标包括：

(1) 只要看到带有“红”字指标，基本上与我们的贫血疾病有关系，日红细胞、血红蛋白，贫血中较为常见的是急慢性失血，再生障碍性贫血，严重者是白血病等。

(2) 看到含有“板”字指标，大多与血小板有联系，检查血小板可以初步了解自身凝血功能是否正常。如白血病导致了造血功能障碍，会使得血液中的血小板急剧降低，肝硬化时脾功能亢进，使血小板受到了一定的破坏，降低血液中血小板的含量。

(3) 白细胞，大多数医生都会根据白细胞的数目来分析感染的程度及类型，如，中性粒细胞升高，大多是细菌感染，淋巴细胞是病毒感染，单核细胞是出现结核病变，其次是其他细胞升高，显示出的寄生虫感染及免疫性疾病。白细胞急剧升高，提示了身体的重度感染、肿瘤、化疗等。

(4) 血常规中，箭头向下，提示血液中某项指标低于正常值或提示身体出现急慢性出血的指征，箭头上升，代表血液中某项指标高于正常值，提示身体的器官出现故障或是重大的指征。

总之，我们要养成定期体检的习惯，日常工作时间要规律，养成良好的生活习惯，当身体出现不舒服时，要积极到医院检查，例如出现鼻腔出血或轻微碰撞后，周围皮下组织出现瘀点时，我们要警惕检查血常规中血小板的数量变化。

当血液细胞出现异常时，我们及时到医院相关科室，进行相应的检查，早发现，早治疗，能为我们所患的疾病提供足够的缓冲期，为我们的健康及恢复争取到更多的时间。其次，对于检查结果，要认真对待，医生告知有问题，我们就积极治疗，检查指标正常，也不可忽视，后期做好定期检查。