

宫颈炎的日常护理

黄俊俊（泰安市妇幼保健院，山东泰安 271000）

宫颈炎为常见的妇科疾病，临床按病情可分为急性宫颈炎和慢性宫颈炎。患者在及时治疗的同时，还要重视日常护理。

宫颈炎的临床症状

（1）急性宫颈炎患者白带会明显增多；慢性宫颈炎患者白带发黄，且有异味。（2）宫颈炎患者阴道分泌物会增多，甚至有小腹胀痛、腰部酸痛等表现。

宫颈炎的病因

（1）机械性刺激或损伤：如意外怀孕，流产时子宫颈受到损伤；产后不注意清洁卫生，引发产后感染。

（2）病原体感染：如淋病奈瑟菌、大肠杆菌、阿米巴侵入子宫区域。

（3）在冲洗阴道过程，所用的清洗液含有较高高锰酸钾等化学成分。

（4）阴道存在异物。

宫颈炎的日常护理

注重穿衣护理

宫颈炎患者平时最好穿着宽松的棉织品内裤，每天需更换；每天用清水清洗外阴部，保持隐私部位干净、卫生；洗浴时最好采取淋浴，以防交叉感染。

谨遵医嘱用药

严格按照医生要求用药，不可随意停药、增减药量，更不能自行使用其他药物，否则很可能导致阴道菌群紊乱，加重病情。

养成良好的生活习惯

确诊后，患者1~2个月不可行房事。因为这一

阶段，宫颈炎表层发炎部位在药物作用下会慢慢结痂脱落，新组织缓慢生长、修复，如期间行房事，会刺激宫颈创面，出现磨损、出血、导致病情加重。通常情况下，女性阴道本身具备一定的自净功能，可以有效保持内环境的酸碱平衡，所以患病期间尽量不要使用消毒水、清洁剂去清洗下阴，用干净的温水冲洗即可。对于年轻女性，尤其青春期女性，其自身宫颈上皮尚未发育完全，过早行房事，可能造成宫颈鳞状细胞脱落而诱发宫颈炎。育龄女性则要避免频繁流产，顺利分娩后也要及时按照医生建议做好产后护理工作，谨防细菌进入宫颈引发炎症。此外，行房事时必须注意卫生，不可出现不洁性行为。

坚持早发现早治疗的原则

一旦发现疑似宫颈炎的症状，要尽快前往正规医院诊治，做到早发现、早治疗。在此基础上，还要做好日常护理，确保病情尽快恢复。

注意自我调节

慢性宫颈炎治疗周期往往较长，患者很可能出现情绪上的问题，如烦躁、气愤、悲观等，而这些不良情绪反过来会影响治疗进度。此时，患者需要保持良好的心态，学会自我调节，培养自己的兴趣爱好，以便在情绪不佳时能够迅速转移注意力。

健康饮食

宫颈炎患者要结合自身实际情况制定健康的饮食方案，如在口味清淡、营养均衡的基础上，适度多吃富含维生素的新鲜果蔬，也可适度吃些优质高蛋白食物，以增强机体抵抗力；远离辛辣、油腻类食物，杜绝烟酒、浓茶、饮料，多喝水。

结束语

总之，宫颈炎患者应时刻注意饮食起居，谨遵医嘱，养成规律、健康的生活习惯，这样才能确保病情得到有效控制，有效促进康复。