

浅谈妇科阴道炎患者的健康教育

王青 谢万花

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘要】近年来, 阴道炎的发病者逐年增加, 应该引起我们的重视。据报道, 目前社会生活节奏加快、女性作息不规律、健康意识淡薄、饮食不合理以及免疫抵抗力下降导致阴道炎发病率逐年上升且难以治愈, 易复发, 直接影响女性日常工作生活, 对女性健康和生殖健康危害极大。因此, 应利用健康教育的作用, 提高患者对疾病的认识和重视, 从各个方面做好预防, 提高疗效。目前还没有相关的文献对妇科阴道炎患者的健康教育进行总结陈述, 本文通过文献查询的方法梳理知识, 总结该疾病的相关健康教育。通过健康教育, 帮助患者树立健康科学的卫生意识、养成良好的生活习惯, 正确认识疾病, 积极、主动配合治疗与护理, 从而提高疗效, 减少复发。该病的治疗除用药外, 还要加强相应的健康教育, 让患者意识到自己的生活方式和行为对病情恢复、复发的重要性, 养成良好、健康的卫生习惯, 从而提高疾病治疗效果。

【关键词】阴道炎; 临床应用; 健康教育; 护理干预

阴道炎是导致阴道瘙痒、灼痛、刺激和异常流液的疾病, 通常表现为阴道分泌物增加、瘙痒和异常白带, 其类型较多。阴道炎症是妇科疾病中最常见的疾病之一, 外阴暴露于外, 容易被感染, 阴道受到损伤以及外部微生物的感染而导致炎症。另外, 不同类型的阴道炎致病因也各不相同。减少阴道炎的发生, 进一步增强患者对阴道炎的认知, 做好健康教育尤为重要。阴道炎是目前临床妇科疾病当中最常见的, 也是复发性高的妇科病, 由于各方面的原因, 患有阴道炎的女性数量不断增多, 且很多即便接受治疗, 病情也会反复发作, 同时会影响患者的身心健康。基于阴道炎疾病病因和反复发作的特点, 以及患者对疾病认知不足、用药依从性同其他疾病患者来说较差以及经常中断治疗从而导致疾病频繁复发。因此, 注重阴道炎患者的健康教育, 使患者养成良好的卫生习惯, 正确认识疾病, 能够积极主动配合参与治疗具有十分重要的意义。

1 阴道炎分类

阴道炎类型比较多, 现阶段未有统一分类方法。依照病原学可分为: 细菌感染性阴道炎、霉菌感染性阴道炎、滴虫性阴道炎以及阿米巴性阴道炎; 按照年龄可分类为: 幼儿性阴道炎、中年性阴道炎以及老年性阴道炎; 按照急慢性可分类为: 急性阴道炎和慢性阴道炎^[1]。

2 国内外现状对比

2.1 阴道炎的人群分布

2.1.1 年龄分布。阴道炎是妇产科最常见的疾病之一, 常见于育龄女性, 其中20~40岁年龄组, 占该病的79.16%; 研究表明^[2], 31~40岁三年龄组人数最多, 占就诊人数的37.54%; 21~30岁年龄组, 占诊察人数的35.23%; >60岁组, 仅占0.97%。

2.1.2 职业与学历分布。据研究表明^[3], 我国阴道炎发病率较低者为高素质人才如教师, 这与其自身的知识水平、居住条件、文化环境以及坚持合理卫生的性行为密不可分。在国外阴道炎发病率很高除上述原因以外还与宗教信仰有关。女性阴道炎患病率与文化程度呈正相关, 文化程度越高, 发病率越低。从职业分布来看, 主要是劳动者、司机和农民。此外, 国外报道认为近几年医护人员因不稳定因素导致阴道炎发病率有所上升。不同职业的女性阴道炎发病率在教师、干部、职员中呈下降趋势。

2.2 阴道炎的地区分布

阴道炎的发病情况, 城镇乡村都存在阴道炎, 但农村和城镇相比阴道炎的发病率高于城镇。这可能与农村女性健康意识薄弱、卫生习惯差以及保健意识薄弱有关。据外国文献记载^[4], 国外某

些地区注重乡村发展建设, 文化宣传以及健康知识的普及。因此, 国外乡村阴道炎的发病率较低。

2.3 阴道炎的时间分布

阴道炎发病与时节关联较紧密。有专家学者报道^[5], 阴道炎夏季与冬季相比, 夏季患病数显著增加, 而因滴虫、衣原体感染的阴道炎夏天有显著提高发展趋势, 仅有滴虫性阴道炎与时节无显著关联。

3 健康教育

3.1 心理教育

据有关参考文献说明, 国外阴道炎患者健康教育知识对比我国而言更高度重视患者的心理状态情况, 因此对患者的心理疏导有着至关重要的作用。首先在医护期内, 要对患者进行心理健康教育, 依据其病况实际发展趋势特性, 护理人员应把握患者的心理状态, 围绕患者的心理状态制定目的性对策。由于患者欠缺阴道炎的专业知识, 这时患者会出现恐惧和焦虑的情绪心理状态, 医护人员应依据患者实际病况立即开展心理护理, 当患者对病症存在疑问时, 积极主动开展答疑解惑, 协助患者创建治疗的自信心, 另外提升患者的依从性和相互配合度。了解患者焦虑情绪、恐惧的缘故和心理需求, 消除患者的疑虑, 进行目的性的说明, 告知患者阴道炎的传播方式。根据详细介绍, 消除患者的欠佳观念, 使其身心状况处于最优并接纳治疗。

3.2 用药指导

提升用药具体指导, 向患者详细解释介绍药物实际操作方法, 规定患者按照医生的指示严格进行药物管理。确保患者在居家医护期内准时按量使用药物, 贯彻落实日常清理工作中, 不能发生随意断药的状况。加入在治疗期内发生发作状况, 应立即入院进行治疗, 不能随便选购治疗药物。告知就诊患者不能滥用不合理的治疗方式或是自己随意购买药品治疗。遵医嘱用药, 具体指导告知患者了解并掌握正确的用药方式, 向患者说明各种各样阴道炎药物的用药方法, 并根据疾病治疗过程继续进行。治疗要完全彻底, 防止反复感染而造成病症不断发病。

3.3 性生活指导

加强性生活指导, 在患者治疗期间, 应避免出现性行为, 详细告知患者与患者家属发生性行为的交叉感染风险, 强化患者家属的责任意识, 积极配合临床治疗工作开展。

3.4 饮食指导

加强患者的饮食指导, 保证患者在治疗期间食用清淡易消化

饮食, 禁止患者食用辛辣刺激难消化的食物。禁烟禁酒, 尽可能的避免食用海鲜类食品, 降低糖分摄入。

3.5 行为教育

部分患有阴道炎的女性, 由于其自身受教育水平相对较高, 对于阴道炎相关知识的消化速度及理解速度也会较快。目前, 获得阴道炎方面知识的途径很多, 比如微博、微信公众号等, 但是这些渠道获得的阴道炎防治知识等可能不够全面, 不够科学。因此, 很多女性的健康观念并不正确。比如, 很多女性认为频繁清洗阴道就可以预防阴道炎, 但是这样会破坏阴道内部的环境平衡情况, 更容易诱发阴道炎。如果女性按照这种观点去防治阴道炎, 就很容易导致阴道的 pH 值发生变化, 造成其阴道的乳酸杆菌自净能力不断下降, 阴道的黏膜防御功能会被严重削弱。所以, 针对这些不正确的观念和行为习惯, 护理人员需要对患者强调, 不正确的健康知识 with 相应观念会导致阴道炎防治、治疗等受到较为不利的影响, 护理人员需要对其阴道炎防治方面的行为进行纠正, 让其到正规的医院接受检查, 并且适当进行运动等, 提高其身体抵抗能力, 也可以让患者适当饮用一些酸奶, 促进体内菌群平衡的进一步恢复。

4 结语

通过对患者有目的、有计划的宣教, 指导患者正确就医, 合理用药, 积极配合治疗, 促进早日康复, 提高妇女生活质量。加强对患者的关心和爱护, 把握患者的具体心理活动特征, 为此制定目标心理引导计划, 加强对患者家属的健康指导, 帮助患者确立良好

的治疗心理状态。应用护理干预的同时, 治疗后期还需指导患者做好定期复查工作。从而达到全面改进临床护理质量目标, 帮助患者建立良好的治疗心态, 促进患者病情稳定发展, 为患者获得更好的预后。综上所述, 对妇科阴道炎患者采用健康教育护理干预, 在提升患者对临床知识掌握程度的同时, 能够积极的配合整个治疗以及护理过程, 加强自我保护意识, 促进病情更好康复的同时, 降低患者在治疗后期出现二次复发的现象, 临床应用价值显著, 值得推广应用。

参考文献:

- [1]徐丛剑,华克勤.实用妇产科学.第4版[M].北京:人民卫生出版社,2017:548-549.
- [2]孙爱霞.护理干预在真菌性阴道炎治疗中的应用价值[J].实用妇科内分泌电子杂志,2018,(30):77-78.
- [3]廖桂娟.滴虫性阴道炎的护理对策及发病原因浅析[J].中国医药指南,2019,17(6):205.
- [4]Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada.Vulvovaginitis:Screening for and Management of Trichomoniasis,VulvovaginalCandidiasis,and Bacterial Vaginosis.J Obstet Gynaecol Can2015;37(3):266-274.
- [5]张学军,郑捷.妇产科学.第9版[M].北京:人民卫生出版社,2018:238,243-245.
- [6]张胜杰.家庭自疗全方案丛书.妇科疾病[M].北京:中国医药科技出版社,2015:216-217.