

• 医学科普 •

得了阴道炎，别慌

李 瑶

张女士因白带增多和外阴瘙痒就诊，进行阴道分泌物检查后确诊为细菌性阴道炎。阴道炎是极为常见的妇科疾病，只要就医及时，绝大多数阴道炎都能治愈。如果没有及时有效治疗，或诊疗不规范，就有可能引发宫颈炎、盆腔炎、不孕症等并发症。

1 什么是阴道炎

阴道炎是一种阴道微生态失衡的状态。健康的阴道微生态以乳杆菌为优势菌，可伴有其他少量杂菌共生，阴道内定植着细菌、真菌、原虫和病毒等种类繁多的微生物，这些微生物共同生长又相互拮抗，和宿主的内分泌、免疫系统及阴道解剖结构共同构成了阴道的微生态。

阴道内的乳杆菌可将阴道内的糖原分解成乳酸，使阴道局部形成弱酸性环境，从而抑制其他寄生菌的过度生长，因此，乳杆菌可称得上是阴道微生态的“健康卫士”。正常情况下，阴道菌群与宿主保持着动态平衡，而当这种平衡被打破时，各种阴道炎就找上门来。常见的阴道炎有外阴阴道假丝酵母菌病（真菌性阴道炎、霉菌性阴道炎）、细菌性阴道病（炎）、萎缩性阴道炎（老年性阴道炎）、阴道毛滴虫病（滴虫性阴道炎）等。

2 阴道炎的临床表现

不同种类的阴道炎临床表现有所不同。（1）外阴阴道假丝酵母菌病：女性最常见的阴道炎症，症状通常有外阴阴道瘙痒、烧灼痛、性交痛及尿痛，豆腐渣样的分泌物是该病的特征性表现。（2）细菌性阴道炎：部分患者无临床症状，有症状者主要表现为阴道分泌物增多，呈灰白色、均质、稀薄，有鱼腥臭味，性交后加重，可伴有轻度外阴瘙痒或烧灼感；阴道黏膜无充血。（3）萎缩性阴道炎：妇女绝经后因卵巢功能衰退或缺失，引起雌激素水平降低、阴道壁萎缩等一系列改变，导致阴道微生态中乳杆菌减少，其他致病菌过度繁殖，局部抵抗力降

低，从而引发炎症。（4）阴道毛滴虫病：由阴道毛滴虫感染所致，属于性传播感染。大部分患者无症状，有症状者可表现为阴道分泌物增多伴异味，分泌物呈黄绿色，伴有外阴瘙痒、灼热感等刺激症状，并可出现性交困难、排尿困难、尿频、下腹痛等。

3 阴道炎的诊治及预后

阴道微生态检测是诊断各种阴道炎症的最常用方法。这种方法通过观察和检测阴道分泌物的微观形态和理化性状来了解就诊者阴道的菌群构成和代谢情况，从而帮助医生判断就诊者是否患有阴道炎，是哪种阴道炎。对于不同类型的阴道炎均需针对病原体进行治疗，常用的药物包括硝基咪唑类药物（针对细菌性阴道病、阴道毛滴虫病等）、抗真菌药物等。近年来，以乳杆菌制剂为代表的阴道微生态疗法也广泛应用于临床。绝大部分阴道炎在初始治疗后都能获得治愈，但较高的复发率也一直是阴道炎诊治的难题。

4 阴道炎的预防

（1）正确清洁外阴。用清水清洗，非医嘱不使用洗液、药物等，以免杀伤乳杆菌，破坏正常菌群结构；一般不采用盆浴，尽量用淋浴方式冲洗；清洁时应从前往后，避免来回擦洗。（2）注意防止污染。接触外阴的物品要确保其清洁，如：内裤应选择透气舒适的棉质面料的，勤换洗，洗涤时不和袜子等可能带有大量病原菌的衣物一起洗，洗涤后应在阳光下晾晒至干爽；尽量不穿紧身衣裤，防止阴道长时间处于潮湿不透气的的环境，从而滋生细菌；卫生巾应选择正规厂家生产的，存放时应避免受潮，在保质期内使用，经期更换卫生巾应及时；卫生纸、安全套等物品均应当注重其清洁度和质量；去公共浴池、游泳池等场所应注意物品专人专用，避开密集人群等。（3）注意性生活卫生。每次性生活前应做好个人和伴侣的卫生；多性伴侣会增加阴

道炎的患病概率；经期和阴道炎治疗期应尽量避免性生活。（4）不自行用药。阴道炎的诊治过程需要进行多项检查，医生要通过检查结果综合评估病情后确定治疗方案，自行用药不可取，可能因治疗欠规范而导致病情延误。

总之，预防阴道炎的关键在于维护阴道微生态的平衡，避免破坏阴道内的正常菌群。如果出现阴道炎症状，应及时就医，进行正确的诊断和治疗。同时，遵循医生的指导，完成整个疗程，即使症状提前消失也不应自行停药，以防止病情反复。

• 医学科普 •

分娩镇痛九问

郑春英

当准妈妈们正在准备迎接新生命的到来，经历生命中最美妙的时刻之时，分娩的疼痛却像一场暴风雨袭来，让她们心生畏惧。分娩镇痛技术的应用，可以减轻分娩的疼痛，让分娩的过程变得不那么令人恐惧。关于分娩镇痛，我们整理出准妈妈最常问的 9 个问题，为大家解惑。

一问：何为分娩镇痛？

分娩痛是分娩过程中的自然生理反应，长期以来人们把这种剧烈的痛苦过程视为不可避免的正常过程。但随着人类社会的进步和现代医学的发展，基于自愿和安全的原则，医生通过实施有效的麻醉镇痛技术，能最大程度地减少产妇分娩期的疼痛，提高产妇分娩质量。这就是分娩镇痛。它是一种神奇的医疗服务，由专业的医生和护士，用温柔的双手和先进的技术，为产妇分娩撑起一片无痛的天空。

二问：何为椎管内镇痛？

在产程的早期阶段，麻醉医生会在产妇腰椎间隙穿刺置管，注入镇痛药物。这就像给疼痛按下了暂停键，让产妇的焦虑和紧张感烟消云散，积攒体力，顺利完成分娩。椎管内镇痛因其镇痛效果确切，对母婴安全性高，是首选的分娩镇痛方式。

三问：分娩镇痛会影响宫缩和产程吗？

分娩镇痛技术的目标是减轻疼痛，对产程本身并没有直接影响。研究显示，分娩镇痛不会增加剖宫产的概率，适当的镇痛反而可以减少产程延长和胎儿窘迫的风险。

四问：分娩镇痛对宝宝有影响吗？

分娩镇痛对宝宝是有益的。紧张和焦虑可能会影响宝宝的氧供和健康，而镇痛药物的浓度较低，对宝宝的影响微乎其微。

五问：分娩镇痛会导致“孕傻”吗？

别担心，所谓的“孕傻”主要是因为新手妈妈们生活方式的急剧变化所致，并非镇痛药物引起的。分娩镇痛药物只是暂时阻断伤害性刺激传导，不会影响大脑功能。

六问：分娩镇痛会导致产后腰痛吗？

产后腰痛的原因多种多样，但与椎管内穿刺之间的直接关联并不明显。改善生活习惯、适度锻炼及必要的物理疗法都有助于缓解产后腰痛。

七问：所有的产妇都适合分娩镇痛吗？

不是所有的孕妈妈都适合分娩镇痛，需要专业医生进行评估。产科医生和麻醉医生会进行仔细检查与评估，在自愿基础上，确保适合分娩镇痛的产妇安全地享受分娩镇痛带来的福利。

八问：分娩镇痛要经历哪些步骤？

为规范分娩镇痛的临床应用，保障母婴安全，医生护士们一般都会遵循分娩镇痛专家共识开展，主要包括以下 7 个步骤：（1）评估：产科医生会首先评估产妇是否适合自然分娩，以及是否有任何可能影响分娩镇痛的因素。（2）准备：一旦决定进行分娩镇痛，产妇会被安置在适当的体位，通常是侧卧位，以便麻醉医生进行操作。（3）穿刺：麻醉医生会在产妇的腰椎间隙进行穿刺，这是一个非常精细的操作，需要产妇的配合和放松。（4）给药：通