

阴道炎反复发作，护理如何避免复发？

山东中医药大学第二附属医院 李孟

阴道炎是妇科临床最常见的感染性疾病，几乎所有女性在一生中都至少经历过一次。更令人困扰的是，很多患者在规范用药后症状明明消失了，没过多久却又卷土重来，反复奔波于医院之间。从妇产科护理的角度来说，阴道炎的治疗从来不是“开药—吃药—完事”这样简单。真正的难点和重点在于愈后护理与复发预防。药物杀灭了当下的致病菌，但如果生活环境和行为习惯不改变，新的感染随时可能发生。以下从复发原因、分型护理、日常行为管理和伴侣同治四个维度，系统梳理如何通过科学护理切断复发链条。

一、先搞清楚：为什么会反复复发

阴道炎反复发作，背后通常有迹可循。最常见的原因是用药不规范——症状一减轻就自行停药，致病菌没有被彻底清除，残存的菌体在停药后迅速繁殖。其次是滥用抗生素，一些患者常行不洁就自行服用广谱抗生素，结果阴道内的优势菌乳酸杆菌被大量杀灭，原本受抑制的条件致病菌趁机

大量增殖。第三个常被忽视的因素是基础疾病控制不佳，尤其是糖尿病患者，血糖长期偏高会使阴道上皮细胞内糖原增多，酸碱度发生改变，成为念珠菌生长的“营养温床”。此外，频繁使用洗液灌洗阴道、长期佩戴护垫不更换、穿着化纤紧身内裤、久坐不动等不良习惯，都在持续破坏阴道的微生态平衡。只有把这些诱因逐一排查、逐个击破，才能真正阻断复发循环。

二、不同类型的阴道炎，护理重点各不同

外阴阴道假丝酵母菌病也就是俗称的霉菌性阴道炎，是所有类型中复发率最高的。它的护理核心在于控糖和减少潮湿环境。饮食上必须严格限制甜食、奶茶、精制碳水化合物的摄入，因为高糖环境会直接刺激真菌繁殖。内裤要单独手洗，洗完后必须在阳光下暴晒至少四小时，遇到阴雨天气应用烘干机高温烘干，绝不能阴干。同时，曾经穿过的内裤如果在复发期间未做消毒处理，即便洗过也不建议

继续穿，最好更换全新的纯棉内裤。

滴虫性阴道炎和细菌性阴道病主要通过性接触传播，护理的关键在于全程使用避孕套直至双方均完成治疗且复查转阴。治疗期间，患者的毛巾、浴盆、坐便器应单独使用，每周至少用开水烫洗一次，防止间接传播。萎缩性阴道炎多见于绝经后女性，因雌激素水平下降导致阴道壁变薄、分泌物减少，护理重点是避免过度清洁——每天只用温水清洗外阴一次即可，严禁使用碱性肥皂、沐浴露或任何有杀菌成分的洗液灌洗阴道内部，同时在医生指导下合理局部使用雌激素软膏改善黏膜状态。

三、日常护理中的“四条红线”

第一条红线：不冲洗阴道内部。阴道本身具有自净能力，乳酸杆菌会维持酸性环境抑制有害菌。频繁灌洗只会冲走有益菌，破坏这道天然屏障。日常清洁只需靠近体表的流动清水从前向后清洗外阴即可。

第二条红线：经期勤换卫生巾。无论经血量多少，卫生巾每两到三小

时必须更换一次，夜间睡眠不超过四小时。尽量避免使用卫生棉条超过八小时，取出困难或遗忘是引发中毒性休克综合征的重要原因。

第三条红线：选对内衣物。内裤必须是纯棉、浅色、宽松款式，内裤避免长期穿紧身牛仔裤、皮裤等不透气的材质。内裤清洗后应在通风透光处晾晒，绝不可放在卫生间潮湿阴暗角落阴干——那里是霉菌最喜欢的滋生地。

第四条红线：公共场所做好防护。游泳池、公共浴室、酒店坐便器都是潜在的交叉感染源。外出住宿建议使用一次性马桶垫纸，游泳或泡温泉后立即用清水冲洗外阴并更换干净内裤。

四、结语

阴道炎反复发作，本质上是生活方式与微生物生态之间失衡的信号。打破这个循环，靠的不是囤积更多的洗液和药物，而是建立一套科学、自律、可持续的日常护理习惯。规范足疗程用药、分型精准护理、改善生活习惯、落实伴侣同治——这四个环节环环相扣，缺一不可。

希望每一位女性朋友都能放下羞怯和焦虑，用理性和知识武装自己，真正告别阴道炎的反复纠缠，守护好属于自己的健康与从容。

长期焦虑睡不好，居家护理小技巧，缓解紧绷的内心

南宁市第五人民医院 翟勇洁

当代不少人长期高压，精神紧绷、思虑重，陷入焦虑失眠恶性循环。白天烦躁，夜晚难眠，晨起疲惫。长期如此会打乱作息、损耗身心。和药物干预比，居家护理温和安全，适合久用。掌握居家调节技巧，能放松身心、平复情绪、改善睡眠，告别内耗。

一、固定作息节律，稳住身心稳定基底

长期焦虑失眠，很多时候是作息紊乱捣的鬼。不规律睡眠就像打乱了身体的“时间表”，让身心一直紧绷，焦虑感也更严重。居家护理时，建立稳定作息是关键。别再昼夜颠倒、熬夜补觉啦！不管前一晚睡得咋样，每天固定时间起床，晒5-10分钟自然光，唤醒身体。晚上也固定时间休息，提前停止工作、学习，别刷手机、追剧刺激大脑。坚持下去，身体会形成“生物钟”，到点就放松、想睡觉，从根上减少焦虑失眠。

二、做好睡前放松训练，舒缓紧绷情绪

焦虑人群睡前最大的问题是大脑

过度活跃，杂念层出不穷，精神始终无法松弛。针对性的居家放松训练，能快速平复神经、放空思绪，适配睡前状态。日常可练习深呼吸放松法，采用腹式呼吸，缓慢吸气、屏息、缓慢呼气，重复十余次，有效降低心率、缓解心慌紧绷。同时可尝试渐进式肌肉放松，从脚尖到头顶，逐组肌肉先紧绷再放松，释放身体积累的疲惫与紧张。也可借助轻音乐、白噪音辅助舒缓，摒弃嘈杂刺激的音频，让平缓的旋律安抚纷乱思绪，帮助身心慢慢沉淀，告别睡前胡思乱想。

三、优化居家睡眠环境，营造安心氛围

环境对睡眠质量和情绪状态影响深远，紧绷焦虑的身心，对环境的不适感会更加敏感。居家护理中，打造静谧、舒适、安心的睡眠环境，能大幅降低入睡难度。首先保证卧室光线昏暗，夜晚关灯休息，避免灯光、电子屏幕光线刺激大脑皮层，保持环境幽暗静谧。其次保持卧室通风凉爽、温度适宜，整洁有序的房间能减少视

觉杂乱带来的心理烦躁，缓解内心压抑。同时减少卧室噪音干扰，必要时可使用耳塞隔绝外界杂音。专属的放松睡眠空间，能给大脑传递“休息、安全”的信号，弱化焦虑情绪，让人身心松弛，快速进入睡眠状态。

四、调整日常饮食起居，减少情绪内耗

饮食和日常习惯，悄悄影响着情绪与睡眠状态，焦虑失眠人群需做好居家饮食调理。白天尽量减少浓茶、咖啡、功能性饮料的摄入，这类饮品含有的刺激性成分会兴奋神经，加重心神不宁、入睡困难的问题。晚餐坚持清淡饮食，避免暴饮暴食、过饱过腻，少吃辛辣刺激食物，睡前两小时不再进食，减轻肠胃负担，避免夜间身体不适影响睡眠。日常可适量食用牛奶、燕麦、莲子等温和安神的食材，辅助舒缓神经。同时居家可适度进行轻度运动，比如拉伸、慢走、瑜伽，避免久坐不动，通过温和运动释放压力，舒缓焦虑，切记睡前杜绝剧烈运动，防止神经亢奋。

五、建立情绪疏导机制，告别内心紧绷

睡眠问题本质是情绪问题，长期睡不好，核心是内心焦虑无法排解、持续内耗。居家护理不仅要调睡眠，更要调情绪。日常无需强迫自己“必须睡着”，过度关注睡眠会形成心理压力，加重焦虑。睡前可简单复盘情绪，将烦心事、压力暂时搁置，告诉自己问题可次日解决，减少睡前思虑内耗。也可通过书写倾诉的方式，把内心烦躁、焦虑的思绪写下来，梳理情绪、释放压力。居家闲瑕时，远离碎片化负面信息，多做读书、养花、手工等治愈小事，转移注意力，反复紧绷心境，让心态逐渐平和稳定。

总结：长期焦虑导致的睡眠障碍，不只是失眠，而是身心和情绪问题的综合反映。居家护理不用复杂方法，重要的是坚持和循序渐进。可以从多方面调节：规律作息稳定节律，放松训练舒缓神经，打造舒适环境，保持清淡饮食，做好情绪疏导。这些日常做法能逐渐打破焦虑与失眠的恶性循环。大家若长期睡不好、情绪紧张，别过于焦虑，采用科学温和的居家小技巧慢慢调整，接纳自己，就能改善睡眠、平复情绪，让身心重回安稳。

高血压患者的“盐”值底线：每天5克，多一克都不行

大邑县悦来镇公立卫生院 李冬梅

老张患高血压五年了，药没断过，但血压就像坐过山车，忽高忽低。他纳闷：药也按时吃了，怎么就不稳当？直到有一天，医生让他把家里的盐勺换成了定量勺，这才发现问题所在——他每天吃盐将近12克，是推荐量的两倍还多。实际上，无数高血压患者都和盐“不清不白”，但请别忘了，酱油、蚝油、咸菜、火腿肠、方便面调料包里的“隐形盐”往往才是真正的罪魁祸首。一口榨菜就含1克盐，一根火腿肠轻松贡献2克，更别提外卖和餐馆里那些浓油赤酱的菜肴了。算下来，你还没动桌上的盐罐，一天下来摄入的盐分可能已经冲破10克大关，把安全线远远甩在身后。所以别急着为自己喊冤，先拿起手机查查你今天吃了哪些加工食品，那上面的钠

含量数字会让你倒吸一口凉气。

为什么5克这个数字如此要紧，多一克都不行？这不是营养师故意为难大家，而是盐里的钠离子在作祟。当我们吃下过多盐分，血液中的钠浓度会迅速升高，身体为了稀释这些钠，就必须把更多水分“锁”在血管里。结果血容量增加，血管壁承受的压力直线上升，就像水管里的水压骤然加大，水管迟早会出问题。更麻烦的是，高血压还会让血管平滑肌细胞“兴奋”起来，血管收缩变细，外周阻力增大，心脏不得不更费力地泵血，血压自然逐步升高。科学研究已经反复证实，每天多吃2克盐，收缩压平均会升高2毫米汞柱，舒张压升高约1.2毫米汞柱。对已经脆弱的高血压患者心血管系统来说，这“一丁点”涨幅，日积月累就可能诱发心梗、脑卒中等致命事件。更可怕的是，高血压还会损伤血管内皮功能，让动脉壁逐渐变硬、失去弹性，这就好比把一根有弹性的橡皮管换成了脆生生的塑料管，血压稍有波动就面临破裂风险。所以，5克不

是建议，而是一条用无数临床教训换来的安全底线，触碰它就是在拿自己的心脑血管冒险。

那么，把家里的盐勺换成小号的就万事大吉了吗？远远不够。控盐的关键在于“明暗兼防”。明处很好办——做菜时改用醋、柠檬汁、葱姜蒜、花椒八角来提味，出锅前再放盐，这样盐只附着在食物表面，咸味足够但实际用量少得多。真正考验人的是暗处那些“看不见的盐”：一包100克的方便面含盐约4克，一份200克的凉拌牛肉可能藏着5克盐，两片全麦面包也有接近1克。就连你早餐抹的甜面酱、午餐配的番茄酱、晚餐喝的速食汤料，每一勺都悄悄往你身体里塞着钠。因此，逛超市时请养成看营养成分表的习惯，重点找“钠”那一栏——每400毫克钠大约相当于1克食盐。如果某款食品的钠含量超过每日参考值（2000毫克）的30%，最好直接放回货架。此外，外卖和餐馆是控盐的大敌，因为厨师放盐一般不会手软。实在要外食，可以要一碗清水，把菜在水里涮一下再

吃，这一招至少能滤掉20%-30%的表面盐分。别嫌麻烦，每涮一次，你就离5克的目标近了一步，相当于给自己未来的血管健康多投了一份保险。

最后，给各位老病友一个切实可行的过渡方案：别指望一天内从10克降到5克，味蕾和习惯都受不了。可以以周为单位，每周减少10%的盐用量，大概一个月左右，你就会发现自己的舌头变得更“灵敏”了——原来觉得合适的咸味，现在会觉得偏咸，说明你的味觉正在回归正常，这可是身体向你发出的好信号。同时，多吃富含钾的新鲜蔬果，比如菠菜、香蕉、土豆，钾能帮助身体排出多余的钠，是天然的“降压剂”。记住：降压药不能替代减盐，控盐可减轻降压药负担。不少坚持低盐饮食的患者，三个月后可在医生指导下成功减药。另外，给自己准备一个定量盐勺和一本简单的饮食日记，每天记录实际用盐量，这种看得见的反馈会大大增强你的控制力。你的心脏和血管，会在你未来的每一天里用平稳的数字感谢你。