

## 骨盆腔發炎衛教指導



### ❖ 骨盆腔發炎高危險群

1. 年輕女性。
2. 太早有性行為或性生活複雜。
3. 裝置子宮內避孕器。
4. 過去曾發生過骨盆腔發炎疾病。
5. 施行人工流產。
6. 不當的陰道灌洗。
7. 抽菸。
8. 月經期間進行性交。

### ❖ 如何預防骨盆腔發炎

1. 安全的性行為。
2. 避免陰道灌洗。
3. 除非在經期，不要使用衛生護墊。
4. 不要濫用抗生素及陰道塞劑。
5. 不要抽菸、喝酒。
6. 性伴侶要檢查，特別是陰道滴蟲。
7. 內衣褲要洗乾淨、曬乾，避免和其它衣物雜洗。
8. 多喝優酪乳、寡糖類、蔓越莓類。
9. 不要做人工流產及不必要手術。
10. 避孕器定期要更換(至少五年要換一次)。

### ❖ 症狀

1. 下腹部兩側痙攣性、持續性疼痛。
2. 不正常陰道出血及濃稠而臭的膿性分泌物。
3. 性交疼痛。
4. 小便困難。
5. 寒顫、發燒。

### 參考文獻：

湯玉英、林麗珠(2014) · 婦科常見感染性疾病 · 實用婦科護理(五版 · 168-173 頁)，台北市：華杏。

