



## 郭綜合醫院 骨盆腔發炎自我照顧

骨盆腔發炎泛指上生殖道的感染症，症狀有下腹疼痛、發燒、陰道分泌物增加、解尿時感到灼熱感、頻尿等症狀。

### 預防方法：

- 1.安全的性行為及單一的性伴侶，使用保險套可減少發炎的機率。
- 2.在月經期外，儘量不要使用衛生護墊或衛生棉條。
- 3.需依醫師指示服用抗生素，勿自行服藥或隨意停藥，並定期門診追蹤治療。
- 4.勿自行使用陰道塞劑，避免陰道灌洗，以免改變陰道的酸鹼度。
- 5.內衣褲要洗乾淨、曬乾，避免和其他衣物雜洗。
- 6.避免穿太緊之衣褲，保持通風。
- 7.症狀發作時，洗澡建議採淋浴。
- 8.多喝優酪乳，吃寡糖類、蔓越莓類食物。
- 9.生活作息正常，避免抽菸、喝酒。
- 10.若有異常分泌物、腹痛、發燒等不適症狀時，請至醫院做檢查及治療，以減少併發症的產生。