

骨盆腔發炎照護須知

2022/08 修訂

一、何謂骨盆腔發炎？

骨盆腔發炎指的是女性生殖系統（子宮、卵巢）、周圍結締組織、骨盆腔腹膜發炎時的統稱，是指外來病菌侵入骨盆腔造成的一種發炎狀況，其傳染發炎的病原菌大部分來自陰道的上行感染，（由陰道經過子宮頸進入子宮內，再感染至兩側卵巢及輸卵管。

二、骨盆腔發炎的症狀？



圖片出處：漫漫健康 / 骨盆腔發炎與症狀 | 女性 骨盆腔篇 1

三、如何預防骨盆腔發炎？

1. 安全的性行為(使用保險套)及單一的性伴侶；發炎期間及月經來潮時，請勿有性行為。
2. 生理期間，勤換衛生棉或衛生棉條；月經期外，儘量不用衛生護墊。
3. 避孕器至少五年要更換一次，常好發者勿採用子宮內避孕器。
4. 避免陰道灌洗以免改變陰道的酸鹼度，以致病菌生長。
5. 不要濫用抗生素及陰道塞劑。
6. 不要熬夜、抽煙、喝酒。
7. 穿著乾淨、棉質寬鬆內褲，要洗淨、曬乾，避免和其他衣物雜洗。
8. 適度運動及均衡飲食增強自己的免疫力。
9. 維持正常作息，營養要注意需均衡飲食，多喝水、優酪乳、寡糖類、蔓越莓錠，攝取高維他命C及多種維生素、高蛋白質食物。

四、 骨盆腔發炎的治療方式？

1. 藥物治療：注射及口服廣效型抗生素，服用抗生素時不可因症狀緩解而擅自停藥，務必遵照醫囑服用至療程結束。
2. 手術治療：抗生素治療無效，持續發燒或骨盆腔膿瘍未改善時，須考慮手術治療。

五、 骨盆腔發炎不能吃什麼？

1. 生冷食物：各種涼拌菜、冷飲、冰淇淋、雪糕。
2. 刺激性食物：辛辣、胡椒、大蒜、蒜頭、油炸等重口味食物，另外酒類、咖啡也應避免。
3. 溫補食物：中藥類燉補食材。
4. 產氣及不易消化食物：糯米、豆類、地瓜、洋蔥、韭菜、奶製品。

貼心小叮嚀：

如何避免復發？

1. 需接受完整抗生素治療，不讓病菌產生抗藥性、避免復發。
2. 感染、治療期間應避免陰道灌洗與性行為。
3. 私密處清潔：如廁後的擦拭要由前而後（往肛門方向）勿回擦，月經期間勤換衛生棉。
4. 性行為應要單一性伴侶。

參考資料：

- 何美華、蕭仔伶、陳怡靜(2018)·骨盆腔炎症護理·於余玉眉總校閱，產科護理學(九版，627-629頁)·台北市：新文京。
- 馮容莊、潘怡如(2017)·骨盆腔炎症護理·於高美玲總校閱，實用產科護理(八版，818-820頁)·台北市：華杏。
- 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。

製作單位：護理部 8B 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2873