



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

التهاب سرویکس چیست و چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش زایمان

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۰-AC-۰۷

در صورت بروز هر یک از علائم هشدار زیر به اورژانس مراجعه یا با پزشک خود تماس بگیرید:



۱. تب و لرز
۲. درد شدید در ناحیه زیر شکم و لگن
۳. حالت تهوع و استفراغ
۴. خونریزی بسیار شدید



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع:

ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists).

Cervicitis FAQs, ۲۰۲۳

Mayo Clinic Staff. Cervicitis: Symptoms, Causes, and Prevention,

۲۰۲۲

پرهیز مطلق از فعالیت جنسی



تا زمانی که پزشک تایید نکرده و دوره دارو تمام نشده است، از هرگونه فعالیت جنسی (واژینال، دهانی یا مقعدی) خودداری کنید. این کار معمولاً ۷ روز پس از پایان دارو توصیه می‌شود.

مدیریت شریک جنسی



سرویسیت اغلب ناشی از عفونت‌های انتقالی است. اگر علت عفونی باشد، شریک جنسی شما نیز باید درمان شود، حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشد. در غیر این صورت، شما در یک چرخه تکراری از عفونت قرار می‌گیرید.

رژیم غذایی

پروبیوتیک‌ها: مصرف ماست‌های پروبیوتیک یا مکمل‌های لاکتوباسیل به بازسازی فلور نرمال واژن کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه التهاب بافتی را کاهش می‌دهد. کاهش قند: باکتری‌ها و قارچ‌ها در محیط‌های با قند بالا بهتر رشد می‌کنند؛ بنابراین مصرف شیرینی‌جات را محدود کنید.



التهاب سرویکس

التهاب سرویکس به معنای التهاب دهانه رحم (بخش انتهایی و باریک رحم که به واژن باز می‌شود) است. این عارضه بسیار شایع بوده و ممکن است به دلایل عفونی یا غیرعفونی ایجاد شود. آگاهی از روش‌های مراقبتی نه تنها روند بهبودی را تسریع می‌کند، بلکه از بروز عوارض جدی مانند بیماری التهابی لگن و ناباروری جلوگیری می‌نماید.

التهاب سرویکس حاد: معمولاً ناشی از یک عامل عفونی (مانند باکتری یا ویروس) است که به طور ناگهانی شروع می‌شود.

التهاب سرویکس مزمن: التهابی است که برای مدت طولانی (بیش از چند ماه) باقی می‌ماند. لزوماً منشأ عفونی ندارد و می‌تواند ناشی از تحریکات فیزیکی، شیمیایی یا عدم تعادل هورمونی (مانند یائسگی که باعث نازک شدن بافت دهانه رحم می‌شود) باشد.



علائم شایع

یکی از وظایف اصلی دهانه رحم، تولید مخاط است که با تغییرات هورمونی در طول ماه تغییر می‌کند. اما در هنگام التهاب سرویکس این ترشحات تغییر ماهیت می‌دهند. بیمار باید بتواند تفاوت ترشح سالم و بیمار را تشخیص دهد.

ترشحات طبیعی

رنگ: شفاف، سفید شیری یا مایل به زرد بسیار کم‌رنگ.

بو: بدون بو یا دارای بوی بسیار ملایم

بافت: بسته به چرخه قاعدگی، می‌تواند رقیق و آبکی یا غلیظ و چسبناک باشد.

نکته: ترشح نرمال نباید با خارش، سوزش یا قرمزی همراه باشد.

ترشحات غیر طبیعی



زرد یا سبز رنگ



خاکستری یا بوی ماهی



کف‌آلود و حباب‌دار



تکه‌ای (شبه پنیر)



لکه‌بینی و خونریزی

یکی از اختصاصی‌ترین نشانه‌های التهاب دهانه رحم، خونریزی یا لکه‌بینی بلافاصله بعد از رابطه جنسی است.



در طول دوره درمان باید موارد زیر را رعایت کنید:

- ثبت تغییرات: رنگ و بوی ترشحات را روزانه چک کنید. کاهش غلظت و از بین رفتن بو، اولین نشانه موفقیت درمان است.
- تعویض مکرر لباس زیر: در صورت زیاد بودن ترشحات، لباس زیر باید ۲ تا ۳ بار در روز تعویض شود. محیط مرطوب، رشد باکتری‌ها را ۱۰ برابر سریع‌تر می‌کند.
- پرهیز از پدهای روزانه معطر: پدهای روزانه به دلیل لایه پلاستیکی، مانع از جریان هوا شده و محیط را گرم و مرطوب نگه می‌دارند که باعث تشدید التهاب می‌شود. استفاده از دستمال نخی تمیز بهتر است.
- شستشو با آب ولرم خالی: برای شستشوی ناحیه بیرونی واژن در زمان وجود ترشحات عفونی، فقط از آب ولرم استفاده کنید. مواد شوینده حتی با pH متعادل، ممکن است بافت ملتهب دهانه رحم را تحریک کنند.