

中老年女性不可忽视的“盆底危机”

□刘秋宜

相信每位妈妈都还记得初为人母时的喜悦之情,但产后许多妈妈也有一个难言之隐——盆底健康问题。或许有的妈妈在生完孩子五年、十年后盆底疾病仍然没有发生,但盆底的损伤是日积月累的,盆底健康仍然需要引起女性的重视。

盆底脏器脱垂与妊娠和分娩等密切相关

盆底脏器脱垂是指盆腔底部的肌肉、脏器脱出于阴道内或阴道外。老



年时期是脱垂的高发期,严重时甚至要手术切除脏器。

盆底脏器脱垂主要与妊娠、分娩、衰老密切相关。女性随着妊娠的进展,子宫及胎儿逐渐增大,对盆底支持结构的压力逐渐增强,导致盆底肌力量逐渐减弱或盆底肌受损;阴道分娩过程中,盆底肌及结缔组织处于过度拉伸的状态,受到一定损伤。如果产后过早参加体力劳动,特别是重体力劳动,或者急于锻炼盆底功能,反而会影响盆底组织张力的恢复。

“很多盆底问题是年轻时妊娠、产后发生了损伤,只不过大家没有过多注意。”清远市人民医院泌尿外科副主任医师朱宝益说,女性怀孕后,子宫逐渐增大,胎儿及附属物重量逐渐增加,持续压迫盆底,加上激素水平的变化,盆底肌肉、韧带等组织逐渐出现慢性损伤,分娩过程又进一步加剧了盆底组织的拉伸、损伤。

老年女性盆底肌肉组织松弛,筋膜韧带的纤维组织减少,导致盆底的支撑力不足,如果合并长期便秘、咳嗽,长期腹压增高,更容易导致子宫和阴道“掉下来”。另外,长期腹压增加,如慢性咳嗽、长期便秘、举重,以及产后康复不佳都可能会导致子宫脱垂。

众知晓率低。临床上,自发前来就诊的盆底脏器脱垂患者不多,通常是因为其他疾病来就诊而发现该病。

相关数据显示,大于60岁的妇女中盆底脏器脱垂的发病率接近25%,也就是说,在60岁以上女性中平均每4位就有1位患有盆底器官脱垂。然而,许多妈妈由于羞怯而错过早期可防可治的时机,拖延而导致更严重的女性盆底功能障碍性疾病,极度影响生活质量。很多患者因为害怕咳嗽、打喷嚏时找不到厕所不愿外出、参加社交活动。因此,盆底功能障碍又被视为一种“社交病”。

“盆底功能障碍虽然不会直接威胁生命,但潜在危害大。”朱宝益介绍,盆底脏器脱垂的主要症状表现为阴道口肿物脱出,可伴有排尿、排便和性功能障碍,会严重影响女性的生活质量。具体表现为,外阴肿物脱出,严重的时候不能还纳;排尿次数增加、排尿困难、留在膀胱的尿量增加,部分患者可发生压力性尿失禁,增加心理负担,导致情绪紧张,还可能间接导致高血压;便秘,会进一步引起肠梗阻、月经紊乱等疾病;腰骶部酸痛及性功能障碍;宫颈和阴道壁因脱出后,与衣裤摩擦,而发生溃疡出血。

明确病因后需针对性治疗

“患有脱垂并不可怕,只要通过精准的评估和积极的康复治疗,是可以避免和改善盆底脏器脱垂的。”朱宝益表示,希望所有的女性朋友增强盆底的健康意识,早预防、早发现、早治

疗。事实上,以现在的医学技术,对盆底损伤是可以做到早发现、早诊断、早治疗,可以让严重的情况有所减缓,减少大小便失禁的痛苦,让老年生活更有尊严。

“在明确病因后,治疗可以达到较好的效果。”朱宝益说,通过一系列的问诊及相关检查,根据每个人盆底脏器脱垂的病因和生理病理结构制定治疗方案,常分为手术和非手术治疗。

非手术治疗包括生活方式干预、药物治疗、Kegel盆底肌训练和电生理治疗。部分患者可通过减肥、戒烟、改变饮食习惯开始,如果生活方式干预失败后,可尝试通过药物治疗减少漏尿次数,提高生活质量,但一般不能从根本上解决问题。

盆底肌训练有效率可达50%以上,但技巧不易掌握,且需要持续较长时间的训练,很多患者不愿坚持。电生理治疗可通过红外线成像技术发现尿失禁的机理,针对不同患者的机理给予不同频率和脉宽的电刺激,与传统电刺激治疗相比治疗效果得到提升。

非手术治疗效果不佳、依从性不好或压力性尿失禁重度的患者,可选择手术治疗。手术方式包括尿道中段悬吊术、盆底生物力学重建等。

朱宝益说,手术治疗可以做到个性化、精准化,根据患者的临床表现,以及超声、磁共振以及尿动力学等检查结果,辅助选择合适的手术方式。而手术不仅可以解决漏尿这一症状,还可以将盆底肌脏器恢复到正常的解剖位置,减少复发概率。

中心城区免邮费

重庆两江新区人民医院中药可快递到家

本报讯 (通讯员 灯灯)开好了中药却不方便煎药怎么办?8月28日起,重庆两江新区人民医院推出“中药快递”服务,在中心城区范围内向需要的患者免费邮寄煎好的中药。

“现在很多人选择中医,但自己却不会或不方便煎中药,尤其是上班族和行动不便的老人。我们就尝试推出这一服务,为患者煎好药寄过去。”该院中药房相关医护人员介绍。

据悉,该院中药房在取药醒目处

张贴了服务流程和温馨提示。针对就诊开具的中药饮片及中药汤剂等药物,患者在取到药方交纳药费后,只需将处方单交至中药房,告知医生需要邮寄,并扫快递码填写地址与收

件人再次确认后即可。中心城区内不需支付快递费,中心城区之外的快递费到付。

为了让患者更及时喝到中药,该庆院中药房在收到患者处方和需求后

便及时煎药,药煎好后第一时间通过快递寄出。上午11时之前配好的中药饮片最快可当日达,11时之后配好的中药饮片次日达。中药汤剂配送则是次日达。

重庆大学附属江津医院实现国家自然科学基金“零的突破”

法》《院级科研培育项目工作方案》《国家自然科学基金申报工作方案》,邀请国家卫生健康委科学技术研究所、重庆大学、陆军军医大学等多个单位的专家来院指导培训,提高医务人员科技创新主动性、积极性和科研创新能力。

此次成功获批国家自然科学基金,

不仅是重庆大学附属江津医院历史上“零的突破”,也是江津卫生健康领域首次获批国家自然科学基金,对于鼓励全区医务人员积极投身科学研究、提升全区科技创新能力具有重大意义。

据悉,温跃桃系重庆大学附属江津医院神经外科主治医师、在读博士,

担任重庆市中西医结合学会灾害医学委员会委员、重庆市医师协会神经调控专业委员会委员,主要研究方向为癫痫、脑肿瘤的分子机制,擅长脑外伤、脑出血、脑肿瘤等神经外科疾病的诊疗,累计发表SCI论文12篇,CSCD论文6篇。

武隆区人民医院青年文明号开展质控技术下乡活动

人调研各基层医疗机构的人员资质、规章制度、生物安全、检验质量,了解基层医疗机构工作情况,为乡镇医院质控改进提供技术支撑,并在现场发放检验比对样本,进行现场检测比对,

全面掌握各医疗机构的检验质量水平,进一步助力落实国家卫生健康委提出的检验结果互认政策。

据了解,青年文明号成员在此次活动中严格组织现场比对,认真了解基层

医疗机构质控管理现状,详细记录基层质控工作情况,还建立了专业的全区质控交流群,助力提升临床医疗技术,为全区乡镇医院等级创建奠定基础,将为当地群众带去更多健康实惠。



□蔡玉群 吴红娟

秋燥当前、暑热未退,自带清凉感又看似养生的“凉茶”,成了很多人的日常标配饮品。在社交平台搜索“自制凉茶”,能看到上千条配方。但近日,一名大学生因大量饮用自制凉茶,被确诊为糜烂性胃炎的新闻引发大家关注。

凉茶不一定“败火”但常喝真的可能伤肠胃

凉茶为什么不能当水喝?哪些人不宜喝凉茶?今天我们一起看看。

凉茶为什么会伤胃

凉茶原本是岭南地区盛行的一种保健饮品,因其清热解暑、生津止渴,又方便饮用风靡全国,受到很多年轻人的喜爱。

在上述新闻中,这位大二女生参照知名品牌凉茶的配方自制凉茶并装瓶。为了追求口感,她还添加了不少金银花露,渴了就随手拿来当水喝。

500毫升的自制瓶装凉茶每天最多能喝6瓶,她在出现食欲不振、恶心、腹痛腹胀、全身乏力、倦怠等不适症状后就就医。

接诊医生表示,该女生本身因饮食不规律患有慢性胃炎,加上自制的凉茶糖分含量高,且多数凉茶采用寒凉的中草药熬制,长期或过量饮用会增加胃酸分泌、易伤肠胃。突然大量饮用自制冰镇凉茶,剧烈刺激胃黏膜,引发了糜烂性胃炎的急性发作。

肠胃、血糖都会有负担

凉茶的主要成分是中药,偏寒凉;如果不知道自己的体质状况,也不了解药物组方特点、适宜剂量等,就随意搭配饮用,容易伤身。

伤肠胃

市面上的凉茶饮品往往由金银花、菊花、桑叶、甘草、夏枯草等寒凉中药组成,甚至清热解暑的“败火”类中药组成,适量饮用问题不大,长期大量喝容易损伤脾胃、败坏胃气,加重肠胃功能负担。轻则出现腹泻、腹痛、乏力、倦怠等症状,严重的会引发内分泌系统疾病,甚至出现肝肾功能衰竭。

升高血糖

“败火”类中药往往偏苦,为了调节口感,商家可能会添加不少糖。长期大量摄入含糖量比较高的饮料不仅会发胖,还会引起血糖升高,糖尿病患者甚至可能出现酮症酸中毒等糖尿病并发症,所以要控制好饮用量。

“上火”原因多样,需对症施治

在中医眼里,引起“上火”的原因多样,比如吃得太多、情绪紧张、穿盖太厚等,应及时找出病因,不能盲目地依靠凉茶去火。情绪问题和生活因素导致的“上火”,可先通过自我调节解决,如控制饮食、增加运动量、被子盖薄点等。解决不了或其他问题所导致的病症,需由专业医生辨证施治。

凉茶并非人人皆宜

喝凉茶要因人而异,以下4类人群尤其要少喝。

脾胃虚弱人群

这类人的肠胃对寒凉饮品较为敏感,喝凉茶容易出现食欲不振、腹痛、腹泻等消化道症状。值得注意的是,儿童的身体各系统还未发育完全,也不宜多饮凉茶。

经期妇女

中医认为凉茶性偏寒,可能会影响经血的规律排出,甚至引发痛经。

抵抗力弱的人群

如老年人、术后康复期患者等。这类人通常阳气不足、体质偏弱,凉茶可能会加重阳气耗损,引发不适。

服药人群

中药有相生相克之说,服药期间最好不要饮用凉茶,以免引发药物的相互作用,影响疗效。



一周漫话

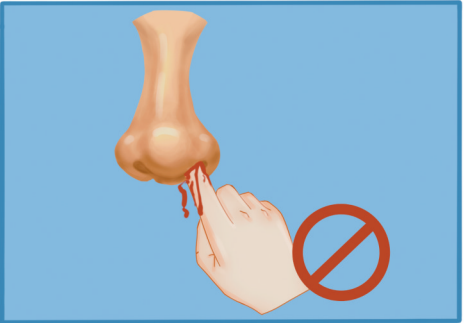
支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

秋季鼻炎高发 做好预防是关键

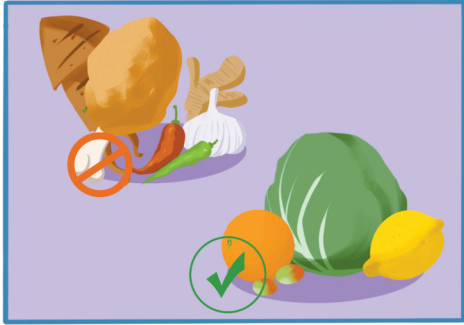


□图/溪红柿

1.避免接触过敏原。避免接触粉尘、化学有害气体或特殊气味的刺激。少去空气较浑浊、污染较严重的地方,必要时使用口罩。秋冬季节,出门在外可以选择戴口罩,居室适当增加室内湿度,并经常开窗换气。及时更换、清洗寝具,防止螨虫及其分泌物诱发鼻炎。



2.保护鼻子增强防御机能。避免用手指挖鼻孔,因为挖鼻孔容易使鼻毛脱落、黏膜损伤、血管破裂而引起出血,导致易患感冒、鼻腔感染和鼻窦炎等,给身体健康带来伤害。



3.饮食调理减少刺激。少吃刺激性食物。辣椒、生姜以及各种煎炸食物等要少吃。可增加卷心菜、花椰菜、橙子、山楂、枣以及柠檬等富含维生素C的食物的摄入量,或遵医嘱服用维生素C补充剂。



4.热指快速推拿鼻梁。先将双掌及手指用力搓热,接着以左右两手的中指指肚同时夹紧鼻梁两侧,并顺着鼻梁用力向上推至神庭穴(发际边缘),紧接着又向下推至鼻翼旁,推行速度宜快,一上一下为一次,快速推一百次左右,使鼻腔内有热感为佳。

吞咽困难、反胃烧心 可能是食管贲门功能“失灵”

□通讯员 于涛

吃东西时老感觉喉咙有点卡,吞咽有些费力,时不时还会反胃烧心,这些症状都可能是食管贲门神经肌肉功能“失灵”导致。近日,到重庆松山医院消化内科就诊的杨女士就是很好的例子。

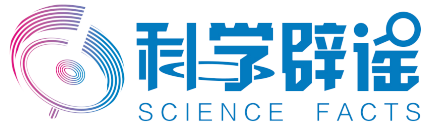
据了解,杨女士感到吞咽困难已长达10余年,日常进食困难,被诊断为“贲门失弛缓症”“反流性食管炎”。

那么,什么是贲门失弛缓症呢?有哪些临床具体表现呢?贲门,位于食管和胃的交界,人进食时会自然打开,让食物进到胃里。贲门失弛缓症,则是一种消化系统罕见病,由食管胃交界处的神经肌肉产生功能障碍所致。主要特点是食管下括约肌松弛障

碍、食管缺乏蠕动。临床表现为反复发作的吞咽困难、食物反流、胸痛,甚至因为反流误吸发生肺炎,严重影响患者生活质量。

因反胃、烧心、胸痛等不适加重,患者到重庆松山医院消化内科就诊,胸部CT提示:食管上段扩张、积液。结合病情,重庆松山医院消化内科主任凌贤龙内镜中心团队为其制定了经口内镜下肌切开术(POEM)手术方案。

经充分术前准备,消化内科内镜中心主治医师张霞、医师周雪为患者开展手术。内镜直视下,精细操作建立隧道后,逐次环形肌切开并通过贲门。再次进镜后,观察贲门通过顺利、无阻力,手术完成。禁食禁饮3日后,患者逐步过渡到正常饮食,进食大块固体食物均无明显哽咽感。



吃榴莲之后饮牛奶,毒过眼镜蛇?

□韩宏伟

谣言:吃榴莲之后喝牛奶,毒过眼镜蛇。

真相:放心喝。

吃榴莲后可以喝牛奶,这两种食物同食不会发生不良反应。之所以流传这个说法,起因是一个传闻:有一位中国游客在泰国旅游时,吃了很多榴莲后又喝了牛奶,导致咖啡因中

毒血压飙升,最终猝死。

实际上,牛奶中不含咖啡因,榴莲也不含咖啡因,两者结合也不会产生咖啡因,更不会导致咖啡因中毒。

所以,如果对牛奶不过敏,吃了榴莲后可以放心喝牛奶。只是要注意不要进食过多,以免增加肠道负担,导致腹部疼痛以及胃肠道不适等症状。

(来源:科学辟谣平台)

