

妈妈们,别让“社交癌”束缚你

防治女性盆底功能障碍,这些知识要知道

记者 秦聪聪 济南报道

盆底功能障碍性疾病 多与女性生育有关

不敢大笑,不敢咳嗽,不敢下蹲,不敢举重物……在不自主的情况下,尿液的漏出困扰着部分女性朋友。究其原因,就是盆底功能出了问题。

薛芳介绍,女性盆底是由封闭骨盆出口的多层肌肉和筋膜组织组成。盆底肌肉、筋膜、韧带及其神经构成复杂的盆底支持系统,像吊床或轿子一样,承托着子宫、膀胱和直肠等盆腔脏器。

“妊娠与分娩是影响盆底功能的最直接因素。”薛芳指出,女性怀孕期间,子宫随着孕周增大,体积和重量都会增加,妊娠期子宫对盆底造成压迫,分娩时对盆底神经、肌肉、结缔组织也会造成牵拉、撕裂,引起盆底损伤。

一旦盆底肌肉、筋膜和韧带结构发生异常,就像吊床结构发生断裂,正常位置的子宫、膀胱、直肠、阴道会下移,造成患者功能障碍。

从医学角度讲,盆底功能障碍性疾病,是以压力性尿失禁和盆腔脏器脱垂为主要表现的一组疾病,是中老年妇女的常见病和多发病。症状方面,不自觉漏尿一般是最早期表现。一些患者还可能出现盆腔脏器位置下移;还有部分患者会伴随排便功能障碍。

遗憾的是,很多女性在出现漏尿症状时,并未意识到这是一种疾病,也有患者认为这是一种隐私,由此一拖再拖,病情愈演愈烈。

不积极治疗 会进一步加重症状



薛芳介绍,除了身体不适,盆底功能障碍性疾病还会直接影响女性的正常生活。其中,压力性尿失禁也被称为“社交癌”,即不致命的社交型癌症。

薛芳说,也是因此,很多压力性尿失禁患者身心都受到创伤,不愿社交,严重影响身心健康和生活质量。

脏器脱垂也分轻、中、重度。脱垂严重的膀胱,可能会出现排尿困难,造成尿液储留。脱垂的直肠也有同样情况。还有些患者因为会阴陈旧裂伤,甚至会造成大便失禁。

薛芳坦言,随着年龄增

加,盆底功能障碍性疾病发病率也在增加,是影响女性晚年生活的常见疾病。

“很多七八十岁的患者,身体状况本来就不理想,又深受盆底疾病困扰,这才来寻求治疗。”薛芳介绍,对于这类退行性疾病,若不积极治疗,只能进一步加重疾病症状。

实际上,盆底疾病的治疗并没有那么困难,治疗后患者症状可得到明显改善,能极大提高生活质量。

根据病情 选择不同的治疗方法

薛芳介绍,对于盆底障碍性疾病,严重程度不同,治疗方法也有所不同。

对于轻度且无症状的患者而言,可选择生活方式干预。比如,避免一过性或慢性的腹腔内压力增高;降低体重,少吸烟,少喝含有咖啡因的饮料;适当增加对水的摄入,促进尿液排泄;养成良好的排便习惯,多吃富含纤维素的食物;提倡适龄、适时生育;进行适当锻炼,如凯格尔运动等,以增强盆底肌的力量。

对于中重度且有症状的患者而言,建议选择更积极的干预。比如,全身状况不适宜手术的患者,可以选择子宫托治疗。I-II度脱垂患者,可选择盆底肌肉锻炼和物理疗法,包括盆底肌、生物反馈电刺激、磁刺激等。

手术治疗一般适用于III度及以上脱垂患者。手术方式根据患者年龄、生育要求及全身健康状况,进行个性化选择。

薛芳提醒,在女性一生中,盆底健康至关重要,发现相关症状时应立即就医、及时诊断、尽早治疗,以免影响身心健康。

□生活课堂

汤比肉有营养?

中南大学湘雅医院血液科主任医师徐雅靖表示,这种说法是错误的。补充营养不能只靠喝汤,汤里的营养成分很少,只占到原材料营养的5%—10%,所以食材也要一起吃掉。煲汤时间越久,只可能让你的尿酸变得更高!

喝酸奶或能减缓衰老

辽宁中医药大学研究人员在《营养学前沿》上发表的论文显示:常喝酸奶或许能为我们带来意想不到的寿命延长。与那些从不喝酸奶的人相比,经常喝酸奶的人,衰老加速风险竟然降低了46%!此外,酸奶消费频率与降低肥胖风险有关。

研究人员指出,研究表明,适当的酸奶摄入频率,可能有助于延缓衰老。益生菌很可能是一个关键因素,酸奶可通过增加肠道中有益细菌的数量来增强肠道屏障功能。此外,益生菌还可以调节免疫反应,并对代谢和神经系统等全身性疾病产生治疗作用。

补充维生素需适量

北京大学第一医院药学部副主任药师赵宁介绍,一般正常人从每天的均衡饮食中就可以获取一天所需的维生素,补充过量反而对身体有害。虽然维生素是人体必需的一种营养物质,不能从体内合成,只能从外界获取,但是补充适量即可。

获取维生素的最佳办法就是饮食,遵照《中国居民膳食指南(2022)》吃,基本不会出现缺乏问题。不要擅自吃很多种维生素保健品,超量的话会对身体带来危害。

注意:研究发现:对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说,长期吃复合维生素对延长寿命、预防心脏疾病及癌症的发生并无明显益处,相反还可能增加死亡风险。

用“桑麻方”滋养头发

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍,使用“桑麻方”可滋养头发、预防脱发,使用生的黑芝麻制作即可。在制作过程中,黑芝麻与桑叶一起被加热、熬煮,生芝麻在这个过程中会变成熟芝麻,想直接用熟芝麻来制作也可以。

“桑麻方”制作方法:桑叶、黑芝麻按4:1的比例打成粉末状,加上适量清水、蜂蜜,一起熬成膏。早晚各一勺,可以先吃一个月。脾胃特别虚弱、易腹泻人群慎用。

春季“养肝花”玫瑰花

玫瑰花性温,归肝、脾经,具有行气解郁、活血止痛的功效。春天喝玫瑰花有助于疏肝理气。

玫瑰养颜姜撞奶:祛寒行血、疏肝理气、美容养颜。制作方法:1.生姜去皮切末,挤出姜汁备用;2.在牛奶中加入白糖、玫瑰花,大火煮开后关火,等牛奶冷却到80°C左右时,将玫瑰花捞出;3.把晾过的牛奶迅速倒入姜汁碗中,让牛奶与姜汁碰撞;4.盖上保鲜膜,静置5分钟;5.最后撒上玫瑰花瓣即可食用。

玫瑰茉莉花茶:行气解郁、缓解压力、调畅情绪、美容养颜。玫瑰花、茉莉花各取3~5克,大火煮开后,再煎煮15分钟。玫瑰花具有活血作用,孕妇、经期女性要避免饮用。

据CCTV生活圈

胸痛烧心,不一定是心脏不好

也可能是胃在“捣乱”

壹问医答

刘通 通讯员 谢静 济南报道

时不时胸痛烧心,不一定只是心脏出了问题,如果咳嗽或哮喘却找不到原因,那也可能是因为胃或食管出了问题。近日,山东大学齐鲁医院疝与腹壁外科主任逯景辉走进“壹问医答”直播间,针对食管裂孔疝和胃食管反流病进行了详细科普,为患者答疑解惑。

食管裂孔疝和胃食管反流病在日常生活中并不罕见,却常因症状相似易被混淆,给患者的诊断和治疗带来困扰。

疝是如何形成的

逯景辉介绍,疝是身体内

部脏器在压力作用下,通过薄弱点进入非原本位置形成包块的疾病,可分为腹外疝和腹内疝。

食管裂孔疝属于腹内疝,发生在膈肌的食管裂孔处。膈肌作为人体主要的呼吸肌,分隔着胸腔与腹腔,食管经食管裂孔穿过膈肌连接胃。正常情况下,食管裂孔可防止胃酸和食物反流,但当食管裂孔变大,腹腔脏器就可能经此进入胸腔,引发食管裂孔疝。其症状多样,小型疝可能仅表现为胃食管反流,如反酸、烧心、胸痛等;

大型疝则可能导致腹胀、呕吐、贫血等严重症状。

胃食管反流有哪些症状

胃食管反流病是胃内容物异常反流刺激食管等部位引起的一系列症状,典型症状为泛酸

如何检查和治疗

怀疑患有食管裂孔疝或胃

食管反流病时,可通过上消化道造影、胃镜、胸部CT等检查进行诊断,必要时还可进行食管测压和24小时食管胃酸监测。

在治疗方面,逯主任表示,胃食管反流病可采用药物、内镜和外科手术治疗。而食管裂孔疝通常需要手术治疗,通过将脏器复位并修补食管裂孔,部分患者还可联合胃底折叠术预防反流。对于手术选择,医生会根据食管裂孔疝的类型和患者症状进行规范化评估。

“手术之后,患者不宜大意,需要注意多方面的健康管理。”逯景辉提醒术后患者,饮食上要少食多餐、低脂低糖,避免食用易诱发反流的食物;肥胖者需制定减重计划;可选择低强度有氧运动,避免增加腹压的运动。此外,戒烟限酒、抬高床头和继续服用抑酸药,也是促进康复的重要措施。