

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，承载着子宫、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

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逄景辉走进“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

逄景辉介绍，疝是身体内



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。

类似病例，薛芳见过太多。她坦言，对盆底功能障碍性疾病的陌生、不想麻烦家人的心理包袱以及传统观念带来的“羞耻感”，让这部分患者不愿意开口求助。

薛芳坦言，随着年龄增

胸痛烧心，不一定是心脏不好

也可能是胃在“捣乱”

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。

食管裂孔疝和胃食管反流病的发病因素复杂。食管裂孔疝既可能由先天的膈肌肌肉发育不良等因素导致，也与后天年龄增长、腹腔压力升高(如肥胖、妊娠、慢性咳嗽等)、疾病(如驼背、食管炎等)以及手术外伤有关。胃食管反流病的诱发因素则包括肥胖、吸烟、饮酒、精神压力等。中老年人、肥胖者、吸烟者、饮酒者以及长期处于精神压力下的人群，都是这两种疾病的高危群体。

胃食管反流有哪些症状

如何检查和治疗

怀疑患有食管裂孔疝或胃

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式

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。

胸痛烧心，不一定是心脏不好

也可能是胃在“捣乱”

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，逄主任表示，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，需要注意多方面的生活管理。”逄景辉提醒术后患者，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。

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、预防心脏病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℃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