

新设备让输液一扎就准

美国田纳西州孟菲斯某公司日前开发出一种投影装置,能将患者血管实时影像投射到皮肤上,从而大幅提高静脉注射、抽血、输血时扎针的成功率。这套名为“VeinViewer”的投影装置,采用近红外光来获取患者脉管系统的实时影像,并通过投影系统实时投射到患者的手臂上。借助它,医生可以非常直观地看到患者皮下15毫米深处的血管,而在临床中常用到的血管普遍集中在皮下10毫米深处。

女性憋尿憋不住,去查查盆底功能

山大二院专家解析盆底功能障碍



本报记者 徐洁

随着年龄的增长,许多女性心事重重:常常尿失禁,不敢逛街、长时间旅行,甚至子宫脱垂,生活质量大打折扣。在医生看来,这些都是常见病。据调查,我国45%的已婚已育女性有不同程度的盆底功能障碍。女性盆底器官功能障碍性疾病是指由于盆底肌肉、筋膜和韧带损伤,机能减退导致的子宫脱垂、阴道前后壁膨出和压力性尿失禁等一组疾病。8月19日,山东大学第二医院妇科主任、主任医师朱琳,副主任医师张萍做客健康大讲堂,为大家排解“心事”。

子宫脱垂别赖子宫

问:本来身体好好的,为什么子宫等盆腔器官会脱垂?

医生:在谈疾病之前,先让我们来“解剖”下盆底结构。一个人的盆腔内有髌骨、耻骨、坐骨、骶骨等骨骼,盆底分布着肌肉和筋膜组织,如耻骨宫颈筋膜、直肠阴道筋膜等,还有肛提肌、膈肌等。这些筋膜和肌肉群将尿道、膀胱、子宫、直肠等脏器紧紧吊住,从而维持正常位置以行使其功能。当这些肌肉、筋膜受到损伤或者如橡皮筋一样失去弹性,子宫、膀胱等器官就会改变之前的正常位置,下垂或者脱出。也可以将盆腔器官比喻为一只船,盆底肌肉如水面,盆内的筋膜和韧带如船的缆绳,如果水或缆绳出了问题,就会造成船的下沉,而船本身是没有问题的。

造成盆底损伤的原因,一是妊娠;二是经阴道分娩;三是绝经,因为雌激素在调节盆底组织张力方面起了重要作用;四是长期增加腹压,原因

诸如肥胖、便秘或支气管炎等导致的慢性咳嗽。

跑跳时漏尿,可能是盆底肌有问题

问:跑步或者跳绳时经常漏尿,也是盆底损伤的症状吗?还有哪些表现?

医生:漏尿在医学上我们称为尿失禁,在中老年妇女中比较常见,40岁以上的人中30%-40%有这个问题。许多人觉得难为情,不好意思就医,是没有必要的。怎么知道你得了尿失禁呢?如果你哈哈大笑,或咳嗽,或打喷嚏时,会漏尿;如果你一有尿意,还没到厕所,就漏出来。

不过,尿失禁根据病因不同又分为多种:压力性尿失禁、急迫性尿失禁、充盈性尿失禁、混合性尿失禁。不同的尿失禁有不同的治疗方法,具体属于哪一种尿失禁,还需要到医院做尿动力学检查等,有针对性地治疗。压力性尿失禁发病率最高,是盆腔器官下垂,膀胱向阴道膨出,腹压增加时不能维持尿道闭合造成的,手术治疗是最有效的办法,药物治疗往往效果不佳。

女性盆底功能障碍性疾病(医学简称PFD),是影响人类生活的五大慢性疾病之一,表现为盆腔器官脱垂、尿失禁、粪失禁、性功能障碍。

盆底损伤

别“将就”着过

问:如果子宫脱垂,尤其患者是过了生育年龄的中老年人,把子宫摘除是不是就治愈了?

医生:就如我们前面分析的,子宫脱垂不是子宫出现问题,而是盆底肌肉、筋膜发生了损伤,难以“牵拉”住子宫了。切除子宫可能短时间内会治愈,但解决不了根本问题,治标不治本。有一项统计,子宫切除后,盆腔器官脱垂的复发率还会达到30%-40%。

科学的治疗应当是修补和加固盆底某一部分筋膜和韧带,或者采用先进的全盆底重建术,彻底解决问题,现在大多采用腹腔镜手术的方式,创伤较小。

现实中,有子宫脱垂、尿失禁等不少,但寻求治疗的患者不到40%,即使在英美国家,也只有四分之一的患者就医。许多患者通过频繁排尿、减少水分摄入和戴尿垫进行自我治疗。

我们曾接诊过一位80多岁的女士,子宫脱垂垂垂十年了,每次子宫脱出阴道,都用手送回去,就诊时自述不能站着,站一会儿子宫就完全脱出来了而且无法还纳,子宫局部被摩擦出一块溃疡面,到必须手

术的时候才来到了医院,此时,她的血压、血糖都不稳定,如果早些治疗,治疗难度会小很多。

即使没病

也不妨训练预防

问:身体的肌肉可以通过运动变强壮,盆底肌肉有没有训练方法,变得韧性更强呢?

医生:即使没有病,也可以做做盆底肌肉训练(Kegel训练),对预防和提高生活质量都有很好的作用,具体做法为:做收缩肛门阴道的动作,每次收紧不少于3秒后放松,连续做15-30分钟,每日进行2-3次,或每日做150-200次,如果已经有相应症状,6-8周为1个疗程,4-6周病情有改善。

产后一旦出现阴部有下坠感,对性生活不满意,感觉阴道松弛,甚至有排尿症状,如尿频、咳嗽漏尿、排尿不尽等一定要及时就医。最好产后42天进行一个盆底功能测试,若发现盆底损伤较严重,应及时接受生物反馈、电刺激治疗。

预防原则就是,减少盆底肌肉的压力,给损伤的肌肉充分的恢复时间。所以,要重视孕产期管理,尽量避免负重,产后要休息好,不要常蹲着干活,增加腹部压力的活动都应该尽量避免,避免长期咳嗽,保持大便通畅。



大讲堂现场很多市民踊跃提问。

头条链接

尿失禁的自我诊断

您24小时内排尿次数是否超过8次?

您夜间是否频繁起床上厕所,次数达到2次或以上?

您是否有无法控制的排尿紧迫感,有时会因此导致尿裤发生?

您进行提东西、咳嗽、打喷嚏或大笑等活动时是否会发生尿裤?

您是否使用尿垫以避免尿裤弄脏衣物?

专家提示,如果发生以上症状,请您立即前往医院做进一步诊断。

专家简介

朱琳,妇科主任,主任医师,硕士研究生导师。从事妇产科临床、教学、科研工作二十余年,积累了丰富的临床经验。近十年主要从事妇科肿瘤的治疗和研究,以及微创技术在妇科领域的应用。擅长妇科各种疑难病症的治疗及复杂手术的操作,擅长腹腔镜治疗妇科恶性肿瘤及盆地重建手术,具有娴熟的手术技巧;并培养了大批妇科腹腔镜医生。

张萍,山大二院妇科副主任,硕士研究生导师。从事妇产科临床、教学和科研工作二十余年,有丰富的临床工作经验,能正确处理妇产科常见病和多发病,独立完成妇产科常见手术,对于疑难、危重、复杂病例的诊治有较高水平。擅长腹腔镜、腹腔镜诊断与治疗各类妇科疾病,在妇科肿瘤、盆地重建等的诊断和治疗方面有深入研究。

4种抗病植物 家家都能种

栽种花草不仅能让居室空气清新,更有活力,有些甚至可以防病。美国《预防》杂志近日就推荐了4种家家户户都能种的抗病植物,建议大家常动手栽培一些。

1.大蒜。大蒜能抗击细菌和真菌,减少炎症,经常吃大蒜还有助于防治感冒。

2.西兰花芽苗。美国约翰·霍普金斯大学研究发现,西兰花芽苗富含多种酶、维生素和矿物质,堪称“抗癌斗士”,还可起到降糖、降脂、预防心脏病等作用,其保健功效是成熟西兰花的10~30倍。

3.薄荷。研究发现,薄荷有助于抗击前列腺癌和肝癌,减轻季节性过敏,缓解消化不良。

4.芦笋。芦笋中富含有益人体排毒和抗炎的化学物质谷胱甘肽,有助防治癌症、II型糖尿病、心脏病等。芦笋还含有丰富的B族维生素、叶酸、维生素C、钙等。而且,芦笋是解酒好帮手。据《生命时报》

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人医事》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人医事》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

吃相

水果核里常见氰化物

本报记者 刘志浩

8月12日,天津港发生重大火灾爆炸事故,此处储存的700多吨剧毒氰化物,成为最令人揪心的物品。

但是你知道吗?氰化物其实不仅存在于工业仓库及生产现场,它还广泛存在于我们的日常生活中,甚至常见的苹果、樱桃等的果核中,都含有氰化物。

“苦杏仁有毒”说的就是氰化物

氰化物是含氰基的一类化合物的总称。这些令人胆战心惊的毒物,绝非化学家的创造,它们广泛存在于自然界,尤其是生物界。

氰化物可由某些细菌、真菌或藻类制造,并存在于相当多的植物与食物中。日常生活中,苹果、樱桃、杏仁等都含有微量氰化物,它们通常与糖分子结合,并以含氰糖苷的形式存在。

当然,果核里的氰苷本身并没有什么危害,其真正的危害在于遇酸或者在生物酶的作用下水解出的剧毒氢氰酸(HCN),从而造成人和动物中毒。

苦杏仁苷是目前所有的氰苷中名气最大的。小时候不少人都被大人告诫过“苦杏仁有毒,不能吃”,其实不无道理。据研究苦杏仁苷在苦杏仁中的含量能达到2%-4%。氢氰酸导致人中毒剂量是每公斤体重2毫克左右。以每个苦杏

仁2毫克为标准,重量在10公斤的婴儿,大概至少吃上10颗苦杏仁就可能中毒。

高氰苷食物,最好别生吃

氰化钾是剧毒氰化物的代表,一旦摄入氰化物中毒,人会在15分钟至1小时内死亡。而如果口服大量氰化物,或通过静脉注射,吸入高浓度氢氰酸气体的形式中毒,人在1-2分钟后就会出现意识丧失、心跳骤停并导致“闪电式”死亡。

尽管水果中含有氰苷,但氰苷的一个特性是遇热不稳定,所以国外一些食品安全机构曾提醒公众不要生食那些氰苷含量高的食物,或者将其

加热吃。

还有一点就是,氰苷可以随着人体新陈代谢排出体外,所以即便你误食了一些苦杏仁,只要当时没出现中毒症状,以后也不会“毒发身亡”的。

其实除了水果中存在外,市场上所销售的牛奶、蒸馏酒、果酒类产品中也常被检测出微量氰化氢;在一些粮食和水中也会检测到微量氰化物。但这些氰化物都被控制在合理范围内,一般不会出问题。

与化工工人相比,普通人接触到的食物中的氰化物可算“微乎其微”:印染、电镀、冶金、化工等行业中,由于氰化物大量使用,工人们接触到的机会要比一般人多得多,当然发生中毒的几率也大大多。