

永康瑞金医院
Yong Kang Rujin Hospital

女性朋友 别忽视盆底检查

日常生活中,形容一件事情很有趣,有时会说“笑尿了”。但对于有压力性尿失禁的患者,一笑就漏尿绝对不是一件有趣的事情。而不少刚刚做了妈妈的女性反映,自己经常“笑尿了”。

二胎妈妈 患了尴尬的“尿失禁”

家住唐先镇的张女士今年34岁,不久前家里刚添了宝宝。最近,她只要提重物,甚至咳嗽,或者大笑一声都会漏尿,经常需要换裤子,尴尬不已。她也看过泌尿外科、肾内科,都没查出问题。

最近,她感觉下腹坠胀,到我市瑞金医院就诊。该院妇产科副主任医师徐航程为她安排了盆底功能检查,才找到了长期漏尿的原因——盆底功能障碍。徐医生告诉她,盆底功能障碍是因盆底支持结构受损、发生缺损或功能障碍所致疾病,包括尿失禁、盆腔器官脱垂等。当咳嗽、打喷嚏、大笑、运动、负重或体位改变的时候,如果发生不自主漏尿就是尿失禁。

30%的女性 有盆底功能障碍

“中国的传统坐月子”被视为产后康复的关键,很多妈妈将康复的重点放在产后营养和休养上,却没有重视盆底和产道的重建和维护。”徐航程告诉记者,在我国已婚已育的女性中,30%左右有不同程度的盆底功能障碍。

徐航程介绍,盆底肌在女性生活中有着重要作用,盆底肌,是骨盆底部的肌肉,维持着女性多种生理功能。控制排尿、控制排便、托起器官、保持美丽的体型等。

但由于妊娠、肥胖、衰老、绝经、泌尿生殖感染、盆腔手术和分娩的过程中,女性盆底容易受到不同程度的损伤,从而出现了夫妻生活不和谐、小腹坠胀、尿频、尿失禁等疾病。

盆底康复治疗越早 效果越好

目前,针对盆腔器官脱垂的治疗包括非手术和手术的方式,非手术治疗包含有子宫托治疗、盆底功能锻炼、行为指导、生物反馈疗法和中医等。在非手术的治疗中,盆底功能锻炼最为简单、易行、安全有效,它可以加强薄弱的盆底肌肉的力量,增强盆底支持力,改善并预防轻、中度盆腔器官脱垂。

“我们建议女性在怀孕期间,最好自行在家进行盆底功能锻炼。产后及早进行盆底功能评价,及时进行盆底肌康复训练。”徐航程表示,为了帮助更多女性认识盆底康复的重要性,瑞金医院打造了盆底肌功能障碍康复理念——建立了盆底康复中心,成立盆底评估室、生物反馈治疗室,引入盆底治疗仪,解决困扰众多新妈妈的产后腰骶臀腿部疼痛以及更年期女性的漏尿等问题。

“女性要重视盆底功能康复,做到早预防、早干预、早治疗。”徐航程提醒广大女性朋友,要善待和关爱自己,产后42天和30岁以上的已婚妇女都应该做早期筛查、评估盆底肌损伤程度,并进行正确的康复训练。此外,更年期的女性,更加需要做盆底治疗,并且越早越好,效果越好。



扫一扫
获取更多健康知识



冬至 暖胃为先 未寒

昨天是冬至。古话有云“阴极之至,阳气始生,日南至,日短之至,日影长之至,故曰‘冬至’。”在养生学上,冬至是一个很重要的节气,此时,阴气盛极而转衰,阳气开始萌芽,科学的养生有助于保证旺盛的精力。

气温回升 仍需保暖

从传统节气意义上讲,冬至过后,气候将进入一个最寒冷的阶段。但记者从市气象局获悉,永城一般在一月中下旬才开始进入最寒冷的时候。

前段时间气温较低,夜间天空放晴,云系较少,辐射降温程度大。而近几日,夜间云系较多,辐射降温不明显,因此,冬至过后的一周内,永城将以晴好天气为主,周六晚上会有轻微的降雨,最低温度会较前期有所回升。除此之外许多人无比期盼的降雪,月底出现的可能性不大。

需要注意的是,虽然基础温度比前期有所升高,但温度值较往年还是偏低,市民还需做好防寒保暖工作。同时,苗木保暖、森林防火等工作也不能忽视。

食补当温少寒凉

中医学上,冬至以后“阴极阳生”,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效。山川大药房常年应诊名中医副主任中医师董中卫表示,冬至之后,多吃温性食物,少食甚至远离寒凉食物,对于平衡人体阴阳、增强抵抗力至关重要。

冬天阳气日衰,脾喜温恶冷,可以适当吃一些温热食品来保护脾胃,吃饭也最好是少量多餐。羊肉、牛肉有燥热温补的效果,能预防“三九寒冷”,但量不宜太多,过食羊肉等肥甘厚味,易导致饮食不化,聚湿生痰。

此外,坚果性味偏温热,可以多吃些诸如花生、核桃、栗子、榛子和杏仁之类的坚果,既有御寒的作用,又可增强体质、预防疾病。需要注意的是,数量控制要因人而异。

同时,吃一些补充津液的食物也很有必要,如荸荠、梨、萝卜、白菜等。蔬菜也要多加摄入,比如土豆、番茄、菌类、南瓜、芹菜、菠菜、山药等。此外,还要多吃水果,如甘蔗、柚子、大枣、桔子、苹果、桂圆等。不仅能滋阴养肺、润喉去燥,还能摄取充足的营养物质,使人觉得清爽舒适。

一张好床垫 应该是这样的

“你这是什么牌子的床垫,怎么坐上去这么软,躺下来却不觉得软。”

“听说还能根据个人身高、体重私人定制,一张床左右两边还能不一样?”

在2017康美诺永康中老年健康生活展暨老年文体艺术精品展现场,你总能听到市民朋友发出这样的称赞,这是来自深圳梦兹床垫永康体验中心展区摆放着的两张床垫发出的巨大魅力。

睡眠不好可能和床垫有关

赶着来凑热闹的程阿姨今年62岁,睡眠质量一直不佳,进而导致每天腰酸背痛。一到展会现场,程阿姨就在梦兹床垫永康体验中心挪不开脚了。

“睡不好觉已有些年头了,挺痛苦的。之前觉得,是自己年龄大了的缘故,从来没想过可能和床垫有关,今天听他们一介绍才发现,原来我的睡姿错了,床垫也错了。”深圳梦兹床垫永康体验中心负责人周巧毅告诉记者,展会三天,过来体验的市民不少,她发现,很多人的情况都和程阿姨相似:传统观念下觉得睡硬板床对颈椎腰椎好,结果不但没缓解病痛,反而经常腰酸背痛。

周巧毅表示,人体正常脊椎生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲,较硬的床(垫)会压迫背部神经,影响血液循环,不能配合人体脊椎的正常曲线,腰部成悬空状态,得不到脊椎神经的放松,侧卧时人体受力点集中在脊椎和肩部,所以增加了睡眠中翻身的次数,时间长了就容易造成劳损,影响睡眠质量。

好睡眠需要好环境

此外,健康的睡眠还需要优质环境的支持,而在睡眠环境中,最基本的就是床垫。

周巧毅表示,一张好的床垫,应当是按照人体工程学原理来设计,牢固而不硬,舒适而不太软,能平均支撑人体的重量,让脊椎保持正常的曲线。“人的颈椎、胸椎和腰椎共有24个关节,这些关节之间有纤维软骨相连接。脊椎发出31对脊椎神经分布到全身,以控制到各个器官。如果常年睡不良的劣质床,会使脊椎产生错位,从而刺激神经,影响器官功能。”而梦兹床垫就能解决这些问题。

深圳梦兹床垫与美国MENS公司合作,历经两年对中国人的体型及睡眠进行了深入的研究与探索。发现其实人们睡在过硬的床上,脊椎处于悬空状态,长时间得不到有效支撑,容易造成脊椎弯曲、变形。身体不能放松又会引起睡眠不足,进而影响身心健康。

为此,深圳梦兹脊椎养护床垫通过美国BODYFITTER测试所得出的精确数据,运用科学设计,配以不同线径及支撑力的MENS自适应独立袋装弹簧组合,给身体各部位提供更为精准、舒适的支撑与承托。即使体重相差较大的夫妻两人,也可以在同一张床上定制专属脊椎养护床垫。



扫一扫获取床垫资讯

