

带你由浅入深看盆底

▲ 广西柳城县人民医院 谭金英

我们虽然无法直接以肉眼观察或触摸到盆底肌肉,但它却在我们的日常生活中扮演着重要的角色。盆底肌肉,由外到内,由浅至深,被分为外、中和内层,这次我们的焦点是最深处的肌肉层,即我们常说的“盆底肌”。这组肌肉就像一个封闭骨盆底的“吊网”,紧紧支撑着尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等脏器,保持它们在适当的位置以正常行使功能。

盆底肌结构

盆底肌并不是单一的肌肉,实际上,它由三层肌肉群构成。首先,外侧层由会阴浅筋膜及其深面的三对肌肉(包括球海绵体肌、坐骨海绵体肌和会阴浅横肌),以及位于后端的肛门括约肌所构成。其次是中层,也被称为泌尿生殖膈,由两层坚实的筋膜及其间的一对会阴深横肌和尿道括约肌组成。这层肌肉覆盖在由耻骨弓和两侧坐骨结节所形成的骨盆出口前部三角平面上,因此也被称为三角韧带,尿道和阴道从其中穿过。最后是内层,即盆膈,是盆底肌的最坚硬部分,由肛提肌及其内外面的筋膜组成。从前到后依次有尿道、阴道和直肠穿过。

盆底肌有哪些功能

控尿控便 在盆底肌所担当的职责中,控尿控便无疑对生活质量产生的影响最直

接。一旦盆底肌群出现松弛或衰弱,控尿控便功能就会遇到障碍。特别是在大笑、咳嗽、打喷嚏等腹部压力增大的情况下,尿液会不自主地溢出,且会伴随尿频和尿急等问题。

支持盆腔器官 当盆底肌群健康时,其支撑功能良好,能确保膀胱、子宫、直肠等盆腔器官静守各自应在的生理位置。但是,一旦盆底肌群出现松弛,就可能为盆腔器官的脱垂提供了条件。患者会经常感到阴道下坠,伴有小腹胀痛、腰背酸痛感。在严重的情况下,器官甚至可能脱出阴道口,走路时可能被摩擦,引起溃疡或化脓等问题。有些中老年人在发现外阴有肿物脱出后,才会选择去医院就诊。但因脱垂程度严重,往往错过了早期康复治疗的机会,只能手术。

支持性快感 强健且灵敏的盆底肌群能够维持阴道壁的张力以及性高潮的感觉,然而松弛或虚弱的盆底组织会降低甚至完全丧失性快感,因此,盆底肌松弛的女性,通常在性生活中欠缺满足感。

维护脊椎健康 当盆底肌自动收紧并向上提升时,会与核心肌群协同作用,稳固骨盆和腰椎关节。这些肌群与健壮的躯体肌肉一同,支撑脊椎,防止受伤。

女性盆底疾病都有哪些症状

盆底肌肉受损可能会引发多种症状,主

要包括以下几类。

(1) 排尿排便问题:这可能是盆底肌肉功能受损最明显的症状之一。包括尿失禁(特别是咳嗽、打喷嚏、跑步等增加腹压的时候)、尿频、尿急、便秘或大便失禁。

(2) 盆腔器官脱垂:包括子宫脱垂、阴道前壁或后壁脱垂(造成膀胱或直肠的下垂)、直肠脱垂等。患者可能有阴道下坠感,感到小腹胀痛、腰背酸痛等症状。

(3) 性功能问题:盆底肌受损可能影响性生活,如性生活中疼痛、性高潮感觉减弱或者缺乏等。

(4) 腰背痛:盆底肌肉与腹部深层肌肉和脊柱深层肌肉紧密相连,共同维护骨盆和脊柱的稳定,因此盆底肌肉受损也可能导致腰背痛。

什么是盆底功能康复

盆底功能康复技术是一种以生物医学和生物信息学为基础的非手术疗法,针对早期盆底障碍性疾病。它不仅能真正地修复受损的肌肉和神经,还能提升盆底肌肉的力度和弹性,帮助盆底功能恢复到正常状态。主要的治疗方式包括盆底肌锻炼、生物反馈、电刺激以及肌筋膜手法。只要坚持治疗并持续锻炼,就能显著改善各类症状,如尿失禁、器官脱垂、性生活质量等问题。

盆底功能康复治疗方式

电刺激疗法 从20世纪70年代开始,电刺激疗法在盆底康复治疗领域的应用已显著地改善了尿失禁、盆腔器官下垂、性功能失调、排便困难和盆底疼痛等多种盆底功能性障碍疾病。通过提升肌肉力量和耐力,以及调控盆底神经功能,电刺激疗法可以有效修复盆底功能。对于那些不能正确或有效进行凯格尔运动的患者,或者盆底肌肉力量较弱或过度活跃的患者,电刺激疗法均可以提供有效帮助。

生物反馈疗法 该治疗方法采用模拟的声音和视觉信号反馈盆底肌肉的活动状态,无论这些状态是正常还是异常。然后,患者可以有意识地调控这些状态,进而增强盆底肌肉,控制膀胱功能,以达到修复盆底肌肉、治疗尿失禁、盆腔器官下垂等盆底功能障碍性疾病的目標。可以将生物反馈理解为一面镜子,通过借助专业设备反映出患者的盆底肌肉状况,从而帮助患者恢复盆底功能。

磁刺激疗法 磁刺激疗法是一种无痛、无创、无侵入性的治疗方式。只需将磁刺激线圈置于椅子中间,磁场便能透过人体进行治疗,使您可以在坐在“椅子”上进行盆底康复。磁刺激能够触及深层肌肉和神经,其刺激深度可达8cm,因此,它能够更好地改善盆底功能。对于电刺激难以触及的深部神经,磁刺激亦能实现无痛激活。

中耳炎如何预防和治疗

▲ 广西南宁市第九人民医院 钟先 农华益

夏季是中耳炎疾病高发期,这是因为夏季游泳、洗澡行为大量发生,一旦防护措施不当,导致污水进入耳朵内,都有可能诱发中耳炎。小明几天前跟家里人一起去水上乐园,回来后经常感觉耳朵疼,还伴有黏液样分泌物流出,经医院检查诊断后,确诊为中耳炎,需要及时进行治疗。

中耳炎的危害

中耳炎,是一种急性和慢性炎症性病变,涉及鼓室、乳突、咽鼓管和鼓膜等中耳全部或部分内耳,多发于8岁以下儿童,大多由细菌感染引起,按照病程可分为急性和慢性两类,进一步细分为分泌性中耳炎、卡他性中耳炎、化脓性中耳炎、中耳胆脂瘤等。急性中耳炎主要由细菌、病毒等感染引发,最先表现为感冒相似症状,随着病程发展,炎症逐渐扩散至中耳腔,或因过度冲洗鼻腔、擤鼻方式不当或中耳腔灌入外源性不洁液体,导致中耳腔发炎,进而诱发中耳炎。中耳炎若得不到及时、有效的治疗,会逐渐转化为慢性中耳炎。部分患者在感染时,会合并慢性鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等疾病,细菌反复入侵耳腔,加重病情,导致耳朵反复流脓、部分混有血性分泌物。随着病情发展,还会出现耳鸣、听力下降等情况,影响听力,部分可能会诱发脑膜炎、脑脓肿等并发症。

预防中耳炎,我们该这样做

做好保暖,预防感冒。感冒后,患者经

常会擤鼻涕,增加鼻腔和咽喉压力,导致部分鼻涕和细菌进入中耳,诱发中耳炎,应当轻轻用纸或手帕将鼻涕擤出,或轻轻捏住一侧鼻孔,用另一侧轻轻擤出鼻涕。

做好游泳、洗澡时耳朵防护。游泳或洗澡时,方法不对,会导致水从鼻腔进入中耳;游泳初学者跳水方式不对,当耳朵对着水面跳下时,会对鼓膜造成较大压力,导致鼓膜破裂,诱发中耳炎。应当掌握正确游泳姿势,还可用橡皮塞或者干净棉球将耳道堵住,预防污水进入,或损伤鼓膜;游泳时,选择干净水域游泳,游泳或洗澡后,及时清理耳道内的水,保持耳道干燥干净。

纠正不良挖耳习惯。频繁、过度挖耳会损伤外耳道,对表层皮肤组织造成伤害,导致细菌滋生,可以在耳道处涂抹少量耳聾,预防真菌感染,保护耳道;避免频繁挖耳,不去非正规场所挖耳,减少耳朵受损概率。

注意个人卫生,避免水洗耳朵。对于已经患有中耳炎的患者,必须做好耳朵卫生,保持耳朵干净干燥;杜绝水洗耳朵,若耳道处堆积灰尘或分泌物,可用干净纱布或消毒纸巾蘸取植物油擦拭;若必须清洗耳道,可用苦参汤适当清洗,避免炎症进一步加剧。患者还要注意噪声控制,尽量在安静的环境中学习和工作,减少周围噪声污染。

科学治疗中耳炎

药物治疗 药物治疗是中耳炎治疗主要措施,具体有:①抗感染治疗:使用抗生素等抗菌类药物控制分泌物流出、改善炎症症

状,可用药头孢霉素、广谱类青霉素等,但需做好药敏培养,避免发生不良反应或耐药性,例如,在患者鼓膜穿孔前,可用药1%酚甘油滴耳,消除肿痛症状;穿孔后,需用药3%双氧水溶液清洗耳道,清理干净耳内的大量脓性分泌物,滴入抗生素滴耳液,实现抗感染治疗,促进鼓膜修复。②糖皮质激素也是较为常见的治疗药物,如泼尼松、地塞米松等,可有效缓解中耳炎症状。③根据患者不同症状,采取对应药物治疗方案,如分泌性中耳炎,可采取导管给药方式减轻局部水肿,提高疗效;对于鼻塞严重患者,可用药盐酸羟甲唑啉等减充血剂喷鼻,缓解渗出情况,减轻疼痛。

滴耳法 滴耳法是治疗中耳炎常用治疗方法,患者保持坐位或卧位,将患病耳朵朝上,轻轻牵拉耳廓后方,向外耳道内滴入3~4滴药液,用手指轻按耳屏,使药液经过鼓膜流入中耳,滴入药物应当与人体温接近,避免温差过大引发患者眩晕。

手术治疗 手术治疗通常应用于药物治疗效果不佳或耐受度较好的患者,治疗效果彻底,可避免疾病反复发作。例如,鼓室成形术,将患者中耳及周围骨质中病变的组织藏匿在腔隙内,最大程度减少病灶残留,全面恢复患者听骨链,重建听力,且手术伤害小,并发症少。针对不同中耳炎类型,可采取不同手术治疗方案,对于分泌性中耳炎,可采取鼓膜穿刺术,确定病变部位后,穿刺鼓膜将积液抽出,缓解水肿情况;鼓膜切开术,在耳内镜支持下,沿鼓膜切开小口,将

其中分泌物抽吸后置入通风管,放置一段时间后复查,待疾病治愈后取出。对于慢性化脓性中耳炎,可采取乳突根治术,手术清除乳突气腔病变组织、鼓室,将中耳内脓液引流出去,还能保证鼓室和外耳道的正常结构,预防并发症,保证听力;鼓膜成形术,修补鼓膜穿孔提高听力。

综上所述,中耳炎发病后,会对我们日常生活造成一定影响,若不及时采取有效治疗措施,可能会损伤听力,必须及时接受治疗,根据实际情况采取正确治疗方案,快速治疗中耳炎,保障身心健康。

