

女性盆底功能障碍 盆底超声来帮忙

▲ 古交西山医院 马改娟

由于现在快节奏的生活方式和女性的生活压力增大，导致很多女性出现了盆底功能障碍性疾病。女性盆底是什么呢？其实很多女性都不知道。女性的盆底主要是由肌肉和韧带构成的，这两个结构帮助女性实行盆底的功能，这两个结构就像两个手一样托起女性的膀胱、子宫、大肠等，盆底不仅承托这些腹腔的脏器，还具有多项生理功能：控制排尿和排便，维持阴道紧缩度等。如果女性的盆底功能障碍，久而久之就导致一系列的生理问题,比如尿失禁、大便失禁、性功能障碍等。那么，如何判断自己是否患有盆底功能障碍性疾病呢？我们还可以通过盆底超声来帮助自己进行检查。

什么是盆底超声

盆底超声是指专门针对盆底脏器结构功能和位置的超声检查，包括三维、四维成像和断层超声成像等新技术。盆底超声检查时将无菌保护套置于探头上，将探头放于会阴部，通过观察比较女性静息、缩肛和

Valsalva 状态盆腔脏器的变化情况，从而评估盆腔脏器下移程度及盆底肌肉损伤程度。在评估残余尿量、膀胱逼尿肌厚度、膀胱颈移动度、盆腔脏器脱垂、肛提肌解剖及功能方面非常有用，同时对于诊断尿道周围病变、阴道及直肠相关疾病方面准确性高。

盆底超声检查适合什么人群

分娩后 42 天盆底功能评估，观察产后盆底肌群恢复状况，评估盆底康复治疗后疗效。女性压力性尿失禁或无意识漏尿、粪失禁。持续性排尿困难，或具有其他泌尿系统症状。排便障碍：由于盆底肌、肛门括约肌协调功能障碍导致粪便排出受阻，长期便秘。盆底脏器脱垂：最常见的是阴道前后壁膨出,子宫脱垂,同时伴有腰骶部酸痛,下坠感。围绝经期女性盆底功能障碍性疾病的诊断和评估。盆底康复治疗前、中、后的评估和效果

评价。子宫切除术后及阴道前后壁修补术后的盆底重建和评估。各类脏器脱垂，尿失禁手术后观察吊带或网片的形态及位置，盆底结构及功能评估。

盆底超声检查的优势

打破传统方式的局限性：盆底超声检查不但能评估盆底功能缺陷的位置，而且能够区分膨出的具体结构，判断脱垂程度，可以对深部组织情况进行准确评估，有效地弥补了临床传统检查方式的局限性。超声检查无辐射、无创伤、无造影剂引起的感染、过敏。经济快捷、可重复性高，患者易于接受。可实时观察盆底解剖结构和功能的变化，只需指导患者正确的完成缩肛及Valsalva 动作。

盆底超声检查的禁忌证

无绝对禁忌证：应避开月经期，尿道梗

阻患者应拔出导尿管。

盆底功能障碍性疾病门诊治疗方案

加强宣教及生活方式干预，减轻腹压，不过度疲劳，及时就医，加强锻炼。重视妊娠期和分娩期对盆底损伤的预防，普及和推广产后康复治疗。重视子宫切除术后盆底康复治疗。做盆底肌肉训练: 主要包括凯格尔运动、腹部运动、臀肌运动等，增强盆底肌肉力量，预防或减轻盆底功能障碍。电刺激疗法：通过电流刺激使盆底肌肉收缩，促进局部血液循环，改善局部组织的营养和代谢，提高其抗病能力，有利于炎症的吸收和消退。中医中药：通过中药调理治疗，提高盆底肌肉功能及植物神经功能。手术治疗：对重度膀胱膨出、直肠膨出、阴道前壁膨出、阴道后壁膨出等患者进行手术治疗，可以明显改善盆底功能障碍性疾病的症状。

产科超声知识 这些精华部分不要错过

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 覃罗平

胎儿的生长发育情况相信准爸爸和准妈妈都十分在意的，不仅关系到胎儿的发育是否正常，也关系到准妈妈的身体健康状况，可是一些准爸爸准妈妈做完检查发现什么都看不懂，想跟长辈描述却只能说一句“胎儿发育良好”。**产科超声都有哪些检查项目呢？** 产科超声检查是一种用于评估胎儿生长发育、结构异常和胎儿与母亲健康状况的医学影像技术。它可以实时观察胎儿和子宫内的状况，帮助医生评估胎儿的健康状况和孕妇的孕期状况。主要项目包括：常规超声检查、胎儿系统超声检查、胎儿三维 / 四维超声检查、胎儿生长发育监测、胎儿附属物检查、胎儿畸形筛查等。

产科常规超声检查篇 ①胎儿头围：正常头围范围在 32.7~35.9 cm。②胎儿腹围：正常腹围范围在 29.2~32.4 cm。③胎儿股骨长度：正常股骨长度范围在 22.3~24.6 cm。④胎儿双顶径：双顶径是指胎儿头部两侧最宽处的距离，正常双顶径范围在 6.0~7.4 cm。⑤胎儿脐动脉收缩期峰值流速：正常范围在 2.0~3.6 s。⑥胎儿脐动脉舒张末期流速: 正常范围在 0.8~1.0 s。⑦胎盘位置：正常胎盘位置应在前壁或侧壁。⑧胎盘厚度：正常胎盘厚度范围在 0.8~1.3 cm。⑨羊水量：正常羊水量范围在 300~2000 ml。

产科胎儿系统超声检查 ①胎儿头部：测量胎儿头部的双顶径和颅骨厚度，双顶径是胎头两侧最宽处的距离，颅骨厚度可以反映颅骨的结构和发育情况。正常双顶径和颅骨厚度的范围在一定的孕周内会有所变化。②胎儿腹部和背部：测量胎儿腹部和背部的脊柱和肋骨。③胎儿心脏：测量胎儿的心率、心脏大小、心脏四腔以及各房室的大小、位置、血流情况。④胎儿消化系统：观察食管、胃、小肠、大肠、肝、胰等器官。⑤胎儿泌尿系统：观察肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统器官⑥胎儿骨骼系统：观察胎儿的四肢骨骼、指（趾）甲、骨盆等骨骼。⑦胎儿神经系统和脑部：主要观察胎儿的大脑、小脑、脑干、颅底等结构。⑧胎儿颈部：观察胎儿颈部的皮肤皱褶。

产科胎儿三维 / 四维超声检查篇 ①胎儿头颈：胎儿头部的三维或四维图像可以清

晰地显示双顶径（头围）、颅骨厚度、凶门大小等数据。②胎儿颜面部：观察胎儿的眼睛、鼻子、嘴唇、下颌等结构。③胎儿脊柱：检查胎儿脊柱的连续性和完整性。④胎儿肢体：观察胎儿的上肢、下肢、手指、脚趾等肢体结构。⑤胎儿心脏：检查胎儿的心脏结构，包括心房、心室、瓣膜、大血管等。⑥胎儿腹部和背部：观察胎儿的腹部和背部。⑦胎儿胸腔和腹部：观察胎儿的胸腔和腹部。⑧胎儿生殖器官：观察胎儿的生殖器官（男婴为睾丸，女婴为卵巢）。⑨胎儿脐带：观察胎儿的脐带位置、形态和血流情况。

产科胎儿生长发育监测篇 ①双顶径：孕早期双顶径的增长速度较快，每周约增长 1.0 cm。到了孕中期和孕晚期，双顶径的增长速度放缓，每周约增长 0.2~0.3 cm。②股骨长度：孕早期股骨长度的增长速度较慢，每周约增长 0.3 cm。到了孕中期和孕晚期，股骨长度的增长速度加快，每周约增长 0.6~0.8 cm。③腹围：腹围的增长速度与胎儿的体重增长有关，一般来说，孕中期(孕 13~16 周) 开始，腹围增长速度加快，每周约增长 1.0 cm。④胎儿大小与孕周匹配程度：如果胎儿的双顶径、股骨长度和腹围等数据明显超过或低于预期的孕周，可能提示胎儿可能是巨大胎儿或生长受限等异常情况。⑤宫内发育迟缓：宫内发育迟缓（IUGR）是指胎儿在宫内的生长发育速度明显低于正常发育速度。

产科胎儿附属物检查篇 ①脐带：正常脐带长度在 30~100 cm 之间；脐带缠绕可能影响胎儿的血液供应，导致胎儿缺氧。一般来说，脐带缠绕可分为脐带绕颈（CW）、脐带绕腹（SW）、脐带绕背（RB）等，正常情况下，CW 较为常见。②胎盘：胎盘位置分为前壁、侧壁和后壁。正常胎盘的厚度在 0.8~1.3 cm 之间。

产科胎儿畸形筛查篇 ①筛查时间：超声检查通常在妊娠 8~10 周时开始，此时胎儿的形态已经基本形成，可以清晰地看到胎心和胎动。在妊娠 20~24 周时进行系统性超声检查（系统 B 超），此时胎儿的大部分重要器官和结构已经形成，可以进行全面的畸形筛查。②主要筛查目标：胎儿畸形的超声筛查主要集中在头颈部、胸部、腹部、四肢等部位。

引起宫颈癌的常见原因

▲ 广西壮族自治区梧州市妇幼保健院 刘腾震

宫颈癌，恐怖的名字，然而许多人对它的了解并不深入，尽管宫颈癌在全球范围内是女性的主要癌症之一，但是我们却常常忽视了防范和理解它的必要性。宫颈癌的症状往往不易察觉，类似于我们家中的电视或电冰箱突然无法工作，可能在一段时间内，并没有察觉到任何问题，但实际上，内部的电线、电路可能已经开始出现问题，这就是为什么我们需要定期进行身体检查，就像定期维护我们的电器一样，以便尽早发现并解决问题。本文将对引起宫颈癌的常见原因进行科普，希望可以为大家带来更深的理解和警觉。

在我们周围的世界中，疾病总是如影随形，其中，宫颈癌成为了许多女性的噩梦，其阴影蔓延至每个家庭的角落，随着科学研究的不断深入，我们对宫颈癌的认识越来越清晰，我们开始了解到，这个病魔的产生并非偶然，而是有着其内在的成因。首要的成因便是人乳头瘤病毒（HPV）的感染，HPV 是一种广泛存在的病毒，其中的 HPV16 和 18 型是导致宫颈癌的主要罪魁祸首，它们悄无声息地侵入宫颈细胞，扰乱细胞的正常分裂过程，使得细胞进入一种恶性的无限增生状态，从而形成宫颈癌，这种病毒的传播途径主要是通过性接触，这也是为什么性生活过早或者性伴侣较多的女性更易患上宫颈癌。

此外，不良的生活习惯，如吸烟、饮酒，也可能加剧宫颈癌的风险，吸烟者的身体内，尤其是宫颈部分，会积聚大量的致癌物质，这些物质会破坏细胞的正常分裂，增加细胞突变的风险，进而提高患癌的可能性。人体的免疫系统状态也是宫颈癌发病的重要因素，免疫系统是我们身体内的一支抗病军队，它能清除体内的病毒和异常细胞。然而，如果免疫系统功能低下，如在艾滋病等疾病的影响下，HPV 便会趁虚而入，从而更容易引发宫颈癌。还有一些其他的因素，例如长期口服避孕药，可能会影响宫颈细胞的生长环境，使其更易感染 HPV，从而增加患病风险。遗传因素同样不

能忽视，如果家族中有人曾经患过宫颈癌，那么这个人罹患宫颈癌的风险就会相应增高。在对宫颈癌的病因进行了深入的了解后，我们可以知道，预防宫颈癌并非无从下手，定期接种 HPV 疫苗，保持健康的生活习惯，尤其是戒烟限酒，以及定期做宫颈癌筛查，都是有效预防宫颈癌的方法。对于宫颈癌的预防，目前已有 HPV 疫苗，对于预防 HPV 感染以及降低罹患宫颈癌的风险效果显著，同时，保持健康的生活习惯，避免不良行为，定期进行宫颈癌筛查也是预防的重要措施。要重视对宫颈癌的防范，我们不能等到病情发生才去后悔，应该在日常生活中就保持警惕，及时了解和预防宫颈癌。如果发现自己有上述的症状，一定要及时去医院就诊，早发现、早治疗。

宫颈癌发病原因是人乳头瘤病毒的感染，HPV 是一种常见的病毒，包含了 200 多种亚型，而其中的 HPV16 和 18 型是引起宫颈癌的主要病毒，HPV 的传播主要通过性接触，而使用避孕套并不能完全防止 HPV 的传播，这种病毒感染宫颈细胞后，可以引发细胞的基因突变，导致细胞过度增生，进而形成宫颈癌。宫颈癌的发病因素多种多样，包括 HPV 感染、不良生活习惯、免疫系统状况、长期口服避孕药以及遗传因素等。

在此提醒大家，防范宫颈癌，除了接种 HPV 疫苗，还要注意保持健康的生活习惯，避免不良行为，定期进行宫颈癌筛查。宫颈癌的发生是一个复杂的过程，涉及到病毒、生活习惯和身体防御力等多个因素，正因为如此，我们需要从多方面来预防和治疗宫颈癌，包括定期体检，保持良好的生活习惯，及时接种疫苗，以及在必要时进行有效的治疗。通过这篇文章，我希望大家能更深入地理解宫颈癌的成因，并以此来改善生活，预防疾病，我们的身体是我们最宝贵的财富，我们需要珍惜和照顾它。让我们一起健康生活，预防疾病，过上幸福、美满的生活。