

盆底三维超声帮你发现“尴尬病”

▲ 东莞市清溪医院 袁楚义

在我们日常的生活中，许多女性可能因为一些难以启齿的问题而深受困扰，例如尿失禁、盆腔器官脱垂等。这些被称为“尴尬病”的问题，大多与盆底肌功能下降有关。而盆底三维超声是一个非常重要的检查方法，可以帮助我们早期发现这些问题，使它们得到及时治疗。

什么是盆底三维超声

盆底三维超声是当前医学领域中的一项重要重要影像学检查技术，为医生和患者提供了一个有效、安全的诊断手段。

盆底三维超声的工作原理是基于超声波。当超声波经过人体组织时，由于各种组织的密度和弹性不同，它们会产生回声。这些回声被探头捕捉并转换为电信号，再经过计算机处理，形成图像。在三维超声中，可以从多个角度获得组织的断面图像，从而形成一个三维的结构图像。

女性的盆底结构是由肌肉、筋膜和结缔组织构成，它支持并固定骨盆内的器官，如膀胱、子宫和直肠。盆底功能不良可能导致

尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。

盆底三维超声的优势 （1）无痛和无创伤：与其他一些医学检查不同，盆底三维超声是基本无痛的，且无需插入任何器械或使用放射线。（2）安全性：超声波对人体是安全的，没有辐射风险。（3）方便快捷：检查通常在 20~30 min 内完成，结果即时得出。

为什么要进行盆底三维超声检查

盆底三维超声检查已经成为评估和诊断盆底疾病的重要方法。为什么我们要进行这样的检查呢？

尿失禁 尿失禁是许多女性，尤其是中老年女性和生育过的女性面临的一个普遍问题。尿失禁可能由于盆底肌肉的松弛、损伤或功能减弱引起。这不仅影响女性的身体健康，还可能导致心理负担和社交障碍。通过盆底三维超声，医生能够对尿失禁的原因进行准确的定位，从而为患者提供最适合的治疗建议和方案。

盆腔器官脱垂 盆腔器官脱垂，特别是子宫脱垂和膀胱脱垂，是随着年龄增长或由

于多次分娩而可能出现的情况。它可能导致尿频、尿急、性交痛或下腹部不适等症状。盆底超声能够及时、准确地发现脱垂的迹象，帮助医生评估其严重性，并提出及时的治疗建议，避免病情进一步恶化。

评估手术效果 对于已经接受过盆底肌修复手术或其他相关手术的女性，了解手术后的恢复情况和手术效果至关重要。通过盆底三维超声，医生可以详细评估手术部位的恢复情况，判断手术是否达到了预期效果，是否有必要进行进一步的治疗或修复。

检查流程

预检准备 （1）清空膀胱：患者可能被要求在检查前尽量排空膀胱。（2）更换医院服：为了方便检查，您可能需要更换医院提供的特殊服装。（3）取舒适姿势：患者通常会被要求躺在检查床上，双腿稍微弯曲。超声探头的准备：（1）涂抹导液：为了确保超声波能够更好地穿透皮肤，医生或技师会在探头上涂抹一层特殊的导液。（2）选

心肌梗死的识别与急救

▲ 广西北海市第二人民医院 秦忠

心肌梗死是一种严重的心血管疾病，对患者的健康和生命构成严重威胁。它发生时，冠状动脉中的血流突然完全或部分被阻塞，导致心肌（心脏肌肉）供血不足，造成心肌组织的损害和坏死。

心肌梗死也被称为心肌梗塞。通常，心肌梗死是由于冠状动脉被血栓或血管壁上的粥样硬化斑块（冠状动脉粥样硬化）完全或部分堵塞所引起的。

心肌梗死的症状通常包括剧烈的胸痛，可辐射至上肢、颈部、下颌或背部，伴随呼吸困难、恶心、呕吐和出汗。其他可能的症状还包括心悸、乏力、头晕和失去意识等。心肌梗死是一种紧急情况，每分每秒都很重要。

心肌梗死的预防措施

锻炼身体是心肌梗死的重要预防手段。进行适度的有氧运动，如快走、游泳、跑步等，可以增强心脏健康和血管功能。每周至少进行 150 分钟的有氧运动。

平时要注意饮食均衡，注重摄入新鲜的水果、蔬菜、全谷物、健康的蛋白质（如鱼、豆类和坚果）和低脂乳制品。限制高盐、高胆固醇和高饱和脂肪的食物摄入。

保持健康的体重范围对于心脏健康至关重要。若有超重或肥胖情况，通过适当的饮食和运动来控制体重，降低心肌梗死的风险。

吸烟对心脏健康有非常负面的影响，可以导致冠状动脉粥样硬化加剧，并增加心肌梗死的风险。因此，尽量戒烟或避免被动吸烟环境。

良好的血压和血脂控制对于预防心肌梗死非常重要。定期监测血压和血脂水平，并在医生的指导下采取相应的治疗措施。

长期的压力和焦虑可能对心脏健康造成负面影响。寻找适当的方式来管理压力，如进行放松技术、充足的休息和社交活动。

心肌梗死的常见症状

胸痛 心肌梗死的典型症状是剧烈而持

择合适的探头：根据患者的体型和具体需要，医生会选择最合适的超声探头。

进行成像 （1）放置探头：医生会将探头轻轻放置在盆底区域，通过滑动探头来获得不同方向的图像。（2）实时观察：医生会实时观察屏幕上的图像，寻找可能存在的问题或异常。（3）三维重建：利用超声设备的高级功能，医生可以生成三维图像，更为直观地展示盆底的结构。

检查后指导 （1）解读结果：检查结束后，医生通常会与患者沟通，初步解读超声图像，并提供相应的医学建议。（2）建议进一步检查：如有需要，医生可能会建议患者进行其他相关检查，以进一步确认或排除某些疾病。

结束检查：（1）整理个人物品：患者可以更换回自己的衣物并整理个人物品。（2）结算手续：如有费用，根据医院的规定进行结算。

盆底三维超声为我们提供了一个早期发现和治疗“尴尬病”的有效手段。如果您有相关的疑虑或症状，建议及时进行检查，以确保自己的健康。

如何收集和储存尿液样本

▲ 山东省枣庄市妇幼保健院 李素鹏

尿液分析是目前已被广泛应用的检查项目，除了进行尿常规检验和化学定性、定量外，还可进行尿沉渣细胞计数、尿细菌培养等。

尿常规检查是临床上常规的、很普遍的一项化验检查，主要用于泌尿生殖系统、肝胆疾病、代谢性疾病（如糖尿病）及其他系统疾病的诊断和鉴别诊断、治疗监测。

通过相关检测可快速得出结果，为医生的进一步诊断、判断以及治疗提供数据基础。因此尿液分析进行全面质量控制的第一步就是尿液标本的留取。

常见尿液收集和储存方法

随机尿采集 随机时间点的尿液采集无需特殊准备，是门诊患者最常用的采集方法。留尿时应弃去初始的尿液部分，留取中段尿液，尿液容量不少于 10 ml。留取过程中注意避免月经、阴道分泌物、精液、粪便的污染，以及异物的混入。

清晨空腹尿液采集 清晨起床后，在空腹且未运动的状态下第一次排尿，称为晨尿。留尿时也应留取中段尿液。标本应用广口的清洁容器留取，有盖容器储存。为防止尿液中化学物质的变化和有形成分的破坏，尿液检验应在排尿后 1 h 内进行。

24 h 尿液采集 24 h 尿液标本适用于各种尿液化学成分测定或蛋白质的定量检测。标本收集方法如下：

排空清晨第一次尿，尿液弃去不留，并记录排尿时间（如清晨 7 点）。此后连续 24 小时内排出的全部尿液均存放在同一容器中，保存在阴凉避光处。

第二天清晨的 7 点，将排空膀胱中的尿液，收集在容器中。使用带刻度的量具（精确到毫升）测量 24 h 时尿量。将尿液标本充分混匀后取出部分送检，并同时报告尿量。如无量杯，将所有尿液带到医院检验科，挂号就诊，女性应避免月经期留尿。

尿液可提供哪些健康信息

尿液颜色 ①浅黄透明：正常的尿液呈现透明浅黄色，而晨尿颜色，一般比较深。

②纯白透明：无色透明的尿液，多是因为水喝多的原因，但如果不是喝水多，那就可能是尿崩症或糖尿病的前兆。

③白色混浊：尿液会呈现乳白色，表示可能有肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等，使得泌尿道发炎、化脓导致。

此外，如果偶尔发现白色黏稠状尿液，可能是尿道里残存的精液，一般是夫妻生活之后发生。但是，若经常排出白色黏稠状尿液，可能就是前列腺炎、非淋菌性尿道炎或是淋病，必须尽快就医。

④荧光黄：是维生素 B 族吃太多，因为维生素 B 族是水溶性维生素，如果摄取过量，就会随着尿液排出呈现黄色。

⑤棕褐色：当尿液呈棕褐色，表示饮水量可能太少，或是服用某些药物所引起。不过，值得注意的，棕褐色尿也有可能是急性肾炎或是急性黄疸型肝炎；另外，蚕豆症患者如果食用蚕豆，也会排出棕褐色尿液，并伴随有头晕、呕吐等症状。

⑥橘红色：某些食物会造成橘红色尿液，例如大量的胡萝卜、木瓜，但只要停吃就会恢复正常，如果不是饮食造成，就有可能是肝脏或胆管出现病变。

尿液的量 正常成年人一天尿量约 1000 到 2000 ml，一天排尿的次数大约在 3 到 7 次。如果 24 小时尿量少于 400 ml 称为少尿，24 h 尿量少于 100 ml 叫无尿，一旦出现少尿或无尿的情况，可能是急性肾衰竭导致的。当 24 小时尿量多于 3000 ml 时叫多尿，除了可能是饮水量过多外，还有可能是糖尿病或尿崩症等疾病导致的。急性肾衰竭恢复期者也可能出现多尿症状。

以上内容是尿液异常的一些常见情况，尿液分析通常需要由医疗专业人员进行解释和诊断，如有任何与尿液相关的健康担忧，请咨询医生获取专业建议。