

如何防治子宫脱垂？

▲ 四川省凉山彝族自治州冕宁县中医院 贺成英

子宫脱垂是临床上较为常见的疾病，发病率约为30%，随着年龄的增长，患有子宫脱垂的概率会明显增加。子宫脱垂不仅会影响女性正常生育功能，同时会产生痛经、月经量过多等症状，严重威胁着女性的身心健康。如何预防和治疗子宫脱垂逐渐成为大众所关心的话题。

肌肉韧带损伤导致子宫脱垂

简单来说，子宫脱垂就是子宫已经下垂到阴道了。女性骨盆底部是由韧带、肌肉组成，它们会像是一双手将子宫托起。但是在骨盆底的肌肉或韧带受损后，子宫会因为失去支撑而“垂落”下来。患有子宫脱垂后，轻度患者一般没有特别明显的症状，中度、重度患者外阴的“肿物”会脱出，感到腰部、腹部疼痛并有下坠感。多数患者会在劳累、长时间站立后出现该症状，较为严重时，患者会出现排便及排尿困难、膀胱膨胀的情况。暴露在外的子宫颈，还会因为经常被摩擦而

伴有溃疡、组织增厚、分泌物增加的情况。

多种因素导致子宫脱垂

临床研究发现，分娩损伤、产后护理不当、腹腔内压力过大、子宫组织薄弱都会引起子宫脱垂。首先，分娩过程中，因为盆底组织、产道极度扩张，肌肉纤维在拉扯下断裂、被拉长。之后，若女性未能进行有效的养护，就会导致盆底组织张力无法恢复，继而诱发子宫脱垂。其次，患有慢性咳嗽、工作时需要长时间站立、一直进行高负荷体力劳动，或者在生活中伴有便秘、腹水病症的人，会因为腹腔内压力的增加而导致子宫脱垂。最后，女性生产后，需要进行科学的护理，使身体尽快恢复。但是如果女性在月子期间做一些超负荷的体力劳动，则会影响子宫正常恢复，留下子宫脱垂的隐患。

子宫脱垂的预防方法

子宫脱垂的防治主要做到以下几点：第

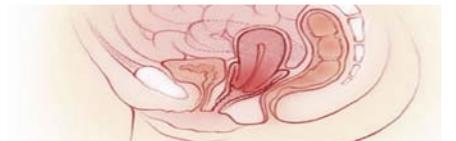
一，生产后注意修养，在子宫彻底恢复之前，不能盲目的运动减肥，或进度体力劳动，而是在专业人士指导下做产褥期的锻炼。第二，规范治疗慢性咳嗽、排便困难这些会增加腹压、导致子宫脱垂的疾病。第三，产后应采取右侧卧姿势，待伤口逐渐恢复后可左右侧卧交替进行，不能一直仰卧，预防子宫在长时间后倾后脱出。第四，女性生产后应该合理控制自己的睡眠、休息时间，不能长期下蹲、站立、屏气。第五，调整自己的饮食、饮水量，食用易消化、有营养的食物，确保大小便的通畅。第六，平时在生活中需要加强体育锻炼，改善体质，增强身体抵抗能力。

子宫脱垂的治疗方法

子宫脱垂的治疗原则在于增强盆底肌肉、韧带的张力，让盆底功能逐渐恢复，同时积极治疗会增加腹压的一些慢性疾病。具体来说，子宫脱垂的治疗可分为手术治疗、非手术治疗两种方式。

非手术治疗 第一，使用子宫托。子宫脱垂程度、患者对手术耐受性不同，治疗方法的适用性同样会有所差别。临床上常见的喇叭花形、环形子宫托，可代替盆底肌肉将脱出的子宫托起，直到盆底功能恢复；第二，轻度子宫脱垂患者，平时应该加强盆底肌肉的锻炼，比如通过仰卧起坐、深呼吸、腰部等运动，做肛提肌锻炼，恢复盆底肌肉张力；第三，在积极治疗便秘这类慢性疾病的同时，绝经期患者可在医生指导下，适当给身体补充雌激素。

手术治疗 非手术治疗无效，以及中度、重度的子宫脱垂患者，可在评估过自身年龄、生育要求、健康状况后，选择手术治疗。目前，可用于子宫脱垂的手术包括经阴道全子宫切除术、阴道前后壁修补术、阴道封闭术，以及通过增加盆底筋膜，支撑子宫的手术。



心衰患者需要知道的疾病管理

▲ 绵竹市人民医院 张莉

从我们出生那一刻开始，心脏就一刻不停地跳动，直至我们离开这个世界，但心脏在这样重复且枯燥的工作中也会感到疲惫。几乎所有的心血管疾病最终都会导致心力衰竭的发生，在患有心肌梗死、缺血性心肌病、心肌炎等心血管疾病的基础上，一些如呼吸道感染、严重心律失常、心脏负荷加大、药物作用等原因就会诱发心力衰竭。心力衰竭即心脏动力不足，不能将所有的静脉回血都排向全身，以致于动脉内的血流不足，从而引起心脏循环系统症候群。心力衰竭不是一种单独的疾病，更像是一种疾病状态，因此心衰需要患者长期的疾病管理。

注意日常监测

对于慢性心力衰竭这种不断发展的疾病来说，日常监测是非常重要的，如果病人不做好日常监测和护理，往往会导致疾病加重。

心衰患者的日常监测包括体重监测、血液监测和症状监测：体重监测即在每天早晨排尿后、吃早餐前，穿同样的衣服用相同的体重秤进行体重测量；如果体重出现持续增加或减轻就要及时与医生联系。

血液监测即患者需要在出院后一周、半年内每月、病情稳定后的每一季度前往医院进行血常规、肝功能、肾功能、电解质的检验，并请医生就检测结果给予相关建议和指导。症状监测即患者需观察自己在夜间睡眠时有无气喘、胸闷的感觉，以及活动时有无气短加重、水肿加重等现象。

注意按时用药

心力衰竭是一种长期、反复的疾病表现，大部分心衰患者都需要长期、规律地服用普利类或者沙坦类、螺内酯、美托洛尔等药物。但是心衰患者服用的药物并不是一成不变的，为了达到最佳治疗效果，医生会不断调整药物种类和剂量，因此患者应严格按医嘱服药，不得随便改变药物的用法和用量，

以免发生不良后果。有许多病人由于长期吃药，产生了厌烦情绪，总想少吃药、不吃药，甚至有的干脆自行停药，结果导致心衰加重、复发，严重者甚至导致了患者死亡，因此如果患者想要调药、减药或自行购买药物，应事先征求医生的意见。

注意生活方式

养成健康的生活习惯方式是心衰患者疾病管理的重要组成部分。心衰患者要戒烟戒酒、保持心态平和，缺乏睡眠和愤怒、焦虑、抑郁等不良情绪都有可能加重心衰。

患者还应清淡饮食、多喝水，保持大小便通畅，这样有利于排除身体代谢废物，减轻心脏负担。同时要尽量减少感冒、腹泻、肺炎等各种感染，感染会使患者病情急剧恶化。在春秋换季时或气温骤变的情况下，要减少外出；如果必须出门应戴口罩并适当增添衣服，同时还应少去人群密集之处。

比较严重的、需要长时间卧床休养的心衰患者，大部分时间应采取半卧位姿势休息，家属不可随意移动重度心衰患者，调换床单及换洗衣物时应注意避免患者大幅度动作，以免加重患者心衰程度。

进行适当的运动

心衰患者因为心脏储备有限，不可进行剧烈运动，但是适当地有氧运动是可以的。家属可咨询医生，根据病人的心功能分级，制定适当的、循序渐进的、个体化的活动和锻炼计划。一般来说，心衰患者可以根据自身情况进行一些散步、打太极拳、骑自行车等有氧运动。如果患者在运动中出现明显的胸闷、气促、眩晕、面色苍白、紫绀等症状时，应立即停止活动，就地休息，并以此作为后续最大活动量的警戒线。如果患者比较适应当前的活动量，则可以循序渐进地增加运动量。坚持动静结合的原则，每天保持一定量的运动，有利于心衰患者的康复。

无痛内镜一定比普通内镜好吗？

▲ 岳池县人民医院 汤辉

在门诊上经常会遇到一些需要去做内镜检查的患者，因害怕疼痛而放弃做内镜检查。需要明确的是：内镜检查可以直观地观察到患者的食道、胃和十二指肠的情况，特别是一些微小的病变，还可以对可疑病变进行病例活检和细胞学检查，是检查消化道病变的首选检查方式。但有很多人因害怕而抗拒做内镜检查，甚至有些患者一听说有无痛内镜，就要求医生给他做无痛的内镜，无痛内镜是真无痛吗？无痛内镜真的会比普通的常规内镜好？

无痛内镜有禁忌症

简单来说，无痛内镜就是患者在做内镜前需要打麻醉，因患者处于无知觉的状态所以在检查过程中不会感到不适，而且在检查中，所有的操作都是由医护人员来进行操作的，无需患者的配合。

一般在做完无痛内镜后30min，患者的检查报告就会出来，如果患者在做内镜检查中夹取了患者的胃壁组织进行病理活检，则需要3~7个工作日才会出结果。做一次无痛内镜的价格在500~1000元不等，其中主要是因为麻醉费用会相对较高一点。

检查当天，患者空腹状态下进行，在检查前1d晚上8:00后应禁食禁饮，需空腹6h以上，如果患者有幽门梗阻，应禁食2~3d，必要时需要在术前洗胃，排空患者体内的残余食物；如果患者是在下午检查，患者可在检查当天8:00之前喝一些糖水保持体力，但还是不能吃其他食物；患者在检查内镜前1d，禁止吸烟，以免检查时因咳嗽而影响医生的插管；如果患者在检查前近3d内做过肠胃钡餐造影检查，那么患者则需等钡排空了以后在做胃镜检查；患者一定要提前告诉医生自身的既往病史、服药史、手术史和过敏史，以免发生一些不必要的意外。

如果有既往胃镜和病理检查报告，应一并交给医生，方便医生进行有效的诊断；为

了消除患者的紧张情绪，减少其胃液分泌和胃蠕动，使检查图像更加清晰，必要时医生应在检查前20~30min给患者使用镇静剂、解痉剂和祛泡剂。

患有以下疾病的患者不可以做无痛内镜检查：患者患有心脏病，如重度心力衰竭、血压过高、心跳过缓和严重的心律紊乱等；患者患有严重的肺部疾病，如呼吸衰竭、哮喘、不能平卧等；患者患有急性重症咽喉病，如扁桃体炎等；严重鼾症和过度肥胖者；孕妇和哺乳期的妇女；有药物过敏史，特别是有镇静药物过敏史的患者。

检查时间较长的首选无痛内镜

如果患者的身体情况允许，并且可能需要长时间治疗时，可以选择无痛内镜，比如切除胃部的多发息肉、早癌的切除、切除黏膜下的肿物手术的时候，因为这些手术的操作时间比较长，对于患者来说是一种考验，如果患者在手术中途没办法配合医生了，只有中断手术，难免会影响其治疗效果，所以这类患者会更适合做无痛内镜。

如果患者有长期的吸烟史，或患者咽喉部比较敏感，为了防止患者不能很好的配合医生或频繁黏膜的摩擦导致患者黏膜出血，这类患者也可选择做无痛内镜。

对于不能选择无痛内镜检查的患者，选择普通的内镜检查也是很安全的，随着现在医疗技术的不断提高，做内镜的机器直径越来越细，而且普通内镜检查不需要麻醉，因为麻醉还是存在有一定风险。

如果患者的经济条件允许，建议患者做普通的内镜检查。由于每个人的耐受程度不同，两种检查方式的禁忌不同，不管选择哪种检查方式都要认真听取医生的建议。