



细数妇科难言之“隐”

▲首都医科大学附属北京世纪坛医院妇产科 白文佩 刘晓红 杨慕坤 北京市回民医院妇产科 陈海霞

漏尿？试试饮食减脂瘦身

一打喷嚏就漏尿，咳嗽就漏尿，甚至大笑也漏尿，常常给人带来尴尬，严重影响社交，这个漏尿学名叫压力性尿失禁，就是正常状态下不会漏尿，一旦腹压增加就漏尿，属于盆底功能障碍性疾病。S.H.E 成员陈嘉桦就曾说过自己的一些漏尿经历。可以说，这个问题一直困扰着很多女性。

关于漏尿，可以把膀胱想象成一个能充水的水囊，水囊的开口有个塞子，需要排水时，塞子打开，水流出来，不需排水时，塞子不打开，水不会流出来。水的排出取决于两个力量：挤压水囊的“压力”和开口塞子处的“阻力”。人体排尿的情形与水囊排水非常相像，当排尿的“压力增大”或“阻力减小”，就有可能失去对排尿的控制，造成尿液不自主地溢出，甚至排出。

减重减脂是压力性尿失禁一线治疗措施

成年女性肛门、阴道周围有一群盆底肌肉、韧带和筋膜，有力支撑着子宫、膀胱、直肠，兜着尿道。正常盆底组织能够支持尿道对抗腹压，不会发生因为突然增加的腹压而漏尿。如果盆底肌松弛，就如同水囊出口塞子处变得薄弱，排尿的“阻力减小”，增加腹压时就容易发生漏尿。所以，做凯格尔运动是锻炼盆底肌的好方法。

此外，如果使排尿“压力增大”，犹如加大对水囊的挤压，也会造成漏尿。使排尿“压力增大”的因素包括便秘、肥胖、腹水、肠梗阻、怀孕、各种腹腔占位性病变、重体力劳动等，其中向心性肥胖是压力性尿失禁的独立危险因素。有效管理肥胖，减重减脂有利于控制基础腹内压，成为压力性尿失禁的一线治疗措施。

生酮饮食须接受专业指导

生酮饮食是一种高脂肪、低碳水化合物与适量蛋白质的特殊结构饮食疗法，与传统的饮食结构相比，生酮饮食能快速减重减脂，是治疗肥胖女性压力性尿失禁的新方法。生酮饮食的食谱特点是高脂肪（占总热量的70%~80%）、适量蛋白质（1g/kg）、极低碳水化合物（每日的碳水化合物摄入量通常< 50 g 甚至有时会< 20 g）。

何为“生酮”？“生酮”即人体在饥饿状态下产生酮体，用酮体供能模式代替了葡萄糖供能模式。酮体是β-羟基丁酸、乙酰乙酸和丙酮三种物质的统称，它们都是脂肪代谢的中间产物，从而达到减脂的目的。目前，生酮饮食成了倍受关注的一种自然的膳食治疗方法。不过既然是治疗方法，必须要在专业指导下进行，不能擅自使用。

女性在这个世界上承受着非常大的压力，她们既是家庭中的重要支柱，也是职场中的精英，干得了工作，管得好家庭。与此同时，她们也在承受着越来越多的压力，当压力反映到身体上，更是让不少女性深受其苦。如何直面那些痛苦，妇产科权威专家开出了这样的良方。

医师报 OETV

WOMEN'S DAY
3.8 女神节
爱自己，从健康开始

白文佩 教授
首都医科大学附属北京世纪坛医院
妇产科主任

黄玲玲 融媒体记者



扫一扫
观看直播回放



扫一扫
关联阅读全文

“排卵期出血”怎么办？

在日常生活中，很多女性朋友会有这样的困惑：月经才刚干净1周，怎么又出血了？周围的姐妹们都说这是“排卵期出血”，这会不会影响怀孕？出现“排卵期出血”怎么办？

“排卵期出血”的原因

对于月经规律的女性来说，排卵期一般出现在两次月经的中期，对于月经不规律者，排卵期出现在下次月经来潮前14 d左右。排卵期及其前后2~3 d的这个时间段，称为排卵

期。当然，如果没有办法推测自己排卵期，也可以通过监测排卵的方法来确定。子宫内膜的生长受到体内雌激素的调节，而排卵期时我们体内雌激素水平会出现短暂的波动或者下降，偶尔会引起某些女性子宫内膜的剥脱，导致出血，这就是“排卵期出血”的原因。

如何判断“排卵期出血”？如果女性的出血出现在排卵期这几天，持续大概1 d左右的时间；出血量也不多，并且会自行

停止；有些人偶尔会出现下腹疼痛和腰酸等不舒服表现，那就有可能是排卵期出血。

当然，引起阴道出血的原因多种多样，如果要确切判断是不是“排卵期出血”，还需要到医院排除一些能够引起阴道出血的疾病后，才可以说是“排卵期出血”。

需要排除这些疾病

在临床中，引起阴道出血的原因常见的有妊娠相关性疾病（流产、宫外

孕、葡萄胎等）、宫颈病变、生殖系统炎症（宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎等）、子宫内膜息肉、子宫肌瘤、子宫内膜癌、妇科内分泌疾病（无排卵性子宫出血、黄体功能不足等）、宫内节育器、剖宫产瘢痕憩室等疾病。因此，女性如果出现不明原因的阴道出血，就有必要做一些相关检查，如妇科检查、妊娠试验、妇科超声、排卵监测、宫颈癌筛查、阴道镜、宫腔镜等检查，来排除这些疾病引起

的阴道出血。

“排卵期出血”需干预吗？“排卵期出血”一般对身体没有影响，因此不用担心，如果只是偶尔出血，且出血量少，短时间内自行停止，可不进行任何干预，观察即可。但对于想要怀孕的女性，如果连续3个月“排卵期出血”或一年内出现3次以上的“排卵期出血”，建议医院就诊，医生会给出专业的判断以及后续诊疗建议。

“排卵期出血”需要做好三点：（1）保持健康

的生活方式，做到劳逸结合，注意休息，同时学会调节自己的心态，保持心情的愉悦，避免一些情绪的剧烈波动。（2）保持会阴部的清洁，穿着棉质、透气性良好的内裤，同时要勤换内衣裤。注意性卫生。（3）减少生冷、辛辣等刺激性食物的摄入，多喝温水，冬日注意保暖，避免寒冷刺激。

其实，任何疾病或者身体的不适，都需要有预防的意识，需要注重自身的健康管理。

