

子宫脱垂带来的“难言之隐”

▲ 河南省信阳市人民医院 张娟

女性产后会出现腰酸背痛等现象，尤其是久站之后部分女性漏尿的酸痛感还会加重，更令人尴尬的是，大笑、打喷嚏会发生；也有的女性感觉阴道处有异物，不少女性都有这种‘难言之隐’，造成这种局面的罪魁祸首可能是子宫脱垂”。子宫脱垂是如何发生的？又有哪些有效治疗手段？

子宫脱垂的原因

妊娠和产伤 当分娩次数过多、分娩过程不顺或胎儿过大导致生产时间较长，骨盆底受到压迫的时间会变长，肌肉、韧带、神经受到的伤害也就变大。

产后康复不到位 产后过度劳累，长时间站立、蹲坐以及从事其他使腹压增加的活动，都将影响韧带和骨盆底肌肉的康复，会对盆腔环境造成不可逆的伤害。

卵巢功能减退 一般女性在更年期或是绝经后会出现卵巢功能明显衰退，体内雌激素水平下降或缺乏，盆底的支持结构产生一些退化，变薄变弱，甚至萎缩。所以会出现子宫脱垂现象。

长期的腹压增加 从事挑担工作的工人、长期咳嗽的支气管炎患者、长期便秘的人群等，日复一日



来源/千库网

的腹压增加，会给子宫施加向下的力量。

盆底肌功能锻炼

通过正确的盆底肌锻炼，可以改善轻度子宫脱垂患者的病情，同时也可以延缓病情的发展，短期有效率为 50%~75%，尤其适用于孕晚期和产后新发的子宫脱垂和压力性尿失禁患者。一种方法是盆底专业医师或治疗师口头指导下的盆底肌锻炼，具体包括：每次缩肛运动不少于 3 s，松弛休息 3 s，连续做至少 20 min，每天 3 次，持续 3 个月为一个疗程，然后到门诊随访进行疗效评价。另一种方法是借助盆底康复仪在门诊进行盆底肌锻炼，采用生物反馈方法指导患者进行有效的盆底肌锻炼，一般每次 1~1.5 h 不等，每周 2~3 次，持续锻炼 3 个月后评估疗效。盆底肌无法主动收缩的患者也可采取电刺激方法增强

盆底肌肉力量。

子宫脱垂的治疗

子宫脱垂的治疗需根据患者病情的严重程度、是否有生育需求选择不同的治疗方式。

非手术治疗 非手术治疗主要适用于Ⅰ~Ⅲ度子宫脱垂且有症状的患者，也适用于要求保留生育功能或有手术禁忌证的重症患者。常用方法有盆底肌功能锻炼及子宫托治疗。

手术治疗 手术治疗主要针对临床评估超过Ⅱ度且症状明显严重影响生活质量的子宫脱垂患者。

目前，手术方式有传统的修补手术和植入网片的盆底重建手术，也有经阴道手术和腹腔镜微创手术。如何选择手术方案需经医生评估后结合患者意愿进行决定。手术治疗的方式需要考虑患者的年龄、生育要求和身心状况等诸多因素。而没有生育需求以及患有子宫肌瘤或者宫颈病变的绝经女性可以从阴道内切除子宫，随后还原固定住韧带等支撑组织，并且修补膨出的阴道前后壁。

术后三个月避免负重和增加腹压，术后禁性生活 3 个月，术后建议规律随访终身。

五招教你轻松和阴道炎说再见

▲ 河南省信阳市人民医院 宗艳

患者在就诊时，经常会说这样一句话：我明明已经很注意卫生了，为什么还会得阴道炎？为什么还会反复发作？阴道炎是一种常见的妇科疾病，一般是由于感染导致外阴或阴道出现瘙痒、灼痛、异常流液等症状。据统计，90% 的女性都会患有不同程度的妇科疾病，这其中以阴道炎为主，阴道炎与感染、自身免疫、阴道微生态、激素水平等都有关系。

阴道炎反复发作原因

不规范用药 部分患者患阴道炎后，未及时治疗就诊，认为阴道炎只是简单的炎症，自行购买药物治疗。

还有的患者不重视阴道炎，甚至以为拖延几天就能不药而愈，这显然是错误的。部分前往医院就诊的患者，在用药过程中，一旦出现了症状缓解便马上就停止用药，殊不知，这时的阴道炎并未完全康复，贸然停止用药会使致病菌受到的抑制解除，这时只要阴道的 pH 值再次恢复到有利于致病菌繁殖的水平，阴道炎就会卷土重来。

个人生活习惯差 当今社会快节奏的生活造成了很多人总是忙于应酬、抽烟喝酒、深夜加班，有的人甚至两三点钟才休息，这种不健康的生活方式使得身体免疫

力和抵抗力下降，阴道对致病菌的抵抗能力也会随之下降，再次感染阴道炎的几率也就大大增加。

阴道炎的主要危害

日常生活 阴道炎会对日常生活造成影响，由于患者会出现白带增多、外阴灼痛瘙痒等，更有甚者会出现尿频尿急等症状，给日常生活带来了诸多不便。在性生活时，可能会出现疼痛，严重影响夫妻和谐。

癌变 阴道微生态平衡的破坏也使人乳头瘤病毒不容易被清除掉，还使宫颈低级别病变容易发展为高级别病变，在子宫颈癌的发生进程中起着一定促进作用，即阴道炎在某种程度上可能通过促进 HPV 感染，进一步促进子宫颈癌前病变和子宫颈癌的发生。

影响生育功能 霉菌性阴道炎是白色念珠菌引起的感染，可造成白带增多、白带会呈豆腐渣状，阴道灼热、疼痛、水肿，会破坏阴道内的环境，使阴道内原有的酸碱失去平衡，炎症细胞会大量吞噬精子，使精子活动力降低，降低受孕概率，白色念珠菌有凝集精子的作用，霉菌性阴道炎同样可以造成性交痛及性交困难，这都会对怀孕有影响。

阴道炎的预防

不可以盲目冲洗私处 很多女性认为经常地冲洗阴道可以保证卫生，防止发生阴道炎，这种观念是错误的。频繁冲洗会破坏阴道环境，更易导致阴道炎的发生。

正确使用卫生巾 如果在非生理期尽量避免使用卫生巾护垫等产品，防止滋生细菌。在生理期间一定要保证勤换卫生巾，并且卫生巾一定要是正规厂家生产的。

内裤的选择 选择透气性较好的内裤，比较推荐纯棉内裤，并且要勤更换清洗，一定要时刻保持阴道卫生。

加强锻炼 阴道炎一定程度是由于患者自身免疫力低下导致的，所以定期的体育锻炼也是非常必要的。保持适当的体育锻炼强度，可以增加自身的免疫力。另外，久坐会让阴道周围的温度升高，这样就容易让外阴处于高温潮湿的环境下，就容易让细菌滋生，而引发阴道炎。

妇科术后避免性生活 人工流产等妇科术后会一定程度损伤子宫内膜，降低阴道保护力，且术后患者自身免疫力较差，更易发生感染，所以在术后一定要遵医嘱在一段时间内避免性生活，以降低感染的概率。

子宫肌瘤手术治疗

▲ 河南省商丘市长征人民医院 王玮

子宫肌瘤是目前较为常见的一种良性妇科肿瘤，发病率约 20%~50%，治疗方式以手术治疗为主。

子宫肌瘤的治疗，主要是针对有症状的患者，而无症状的子宫肌瘤患者往往只需要观察。

目前手术治疗传统的方式以经腹、经阴道子宫切除或者肌瘤切除为主，微创手术切除子宫或者肌瘤以腹腔镜、宫腔镜为代表。

子宫切除术 子宫切除术主要有经腹部和经阴道切除子宫两种方式。子宫切除主要适用于无生育需求或者怀疑子宫肌瘤发生恶性病变的患者。若子宫肌瘤的数量比较多或者子宫肌瘤的直径 >10 cm，也需要通过子宫切除术进行治疗。该手术需切除子宫体部（有时也包括子宫颈），但可以保留一侧或双侧附件，也可一并切除双侧卵巢。子宫切除术也有缺点：一是创口大。传统长切口，疤痕呈长线状，影响美观；二是恢复慢。由于切口大，且会造成切口附近肌肉、血管和相应神经的损伤，有可能伴随某些组织感染并发症，因此患者恢复速度慢；三是出血多。分离组织广泛，出血量比较大。切口感染或脂肪液化、切口裂开，一直是无法避免的问题。

肌瘤剔除术 该种手术方式分为开腹肌瘤剔除术、微创（宫、腹腔镜）肌瘤剔除术。其中腹腔镜是一种带有微型摄像头的器械。腹腔镜手术则是指：使用冷光源提供照明，将腹腔镜镜头插入腹腔内，通过镜头使操作的医生在专用监视器上观察到患者腹腔内的情况，对患者的病情进行分析判断，并且运用特殊的腹腔镜器械进行手术。这种方法可以保留子宫，但是对盆腔干扰较大、术后影响生育。而且因为有些微小肌瘤不能被术前超声发现或很难在术中凭肉眼及手触摸发现而遗留，尤其是肌壁间极微小的肌瘤，术后在性激素的作用下长大，所以复发率较高。

子宫动脉栓塞术 子宫动脉栓塞治疗是血管介入治疗技术的一种。在医学影像设备的引导下通过导管等器材，经皮穿刺，把导管插入髂内动脉前干或子宫动脉进行栓塞，阻断肌瘤的血供，“饿死”肌瘤，达到治疗目的的一种技术。但是由于这种治疗方式的并发症较多，目前临床不作为主要推荐治疗方式。它的优点是手术伤口小，术后恢复快，患者住院时间短，一般不必输血，是一种安全、简便、有效的保留子宫而且能够治疗子宫肌瘤的方法。

无创治疗 超声消融是典型代表。其是利用超声波通过人体组织、聚焦在特定靶区，能量聚集到足够的强度，使焦点区域达到瞬间高温，破坏靶区组织，在组织病理学上表现为凝固性坏死，也叫消融。它的优点一是非侵入性操作即不开刀、不进针、不出血；二是局部皮肤无创伤，不留疤痕；三是恢复快，对脏器无损伤、对脏器功能无干扰。但是并发症有皮肤损伤、发热、水肿、疼痛、阴道出血等，多与治疗超声的热效应和机械效应导致的无菌性炎症反应有关，通常在数周内恢复。