

盆腹腔一体化超声检查 呵护女性健康

□李柳兰

生娃后,很多女性会有这样的困扰:咳嗽或打喷嚏时漏尿、排便排尿困难,感觉下腹坠胀、阴道内有东西脱出,原因不明的盆腔痛、性交痛,腹壁松弛膨隆,长期不能恢复,还经常伴随腰背部疼痛等。这一系列症状很可能归因于盆底功能障碍性疾病。对于这一疾病,如果不积极治疗,可能会影响女性的身心健康和生活质量。

什么是盆底肌

盆底肌是女性盆底肌肉的统称,它像“吊床”一样承载和支撑膀胱、子宫、直肠等盆底脏器,维持其正常位置。一旦“吊床”失去弹性,没有力量,里面的脏器就会脱落,出现脱垂、尿失禁、粪失禁等疾病。

盆底肌损伤的主要危险因素首先是妊娠和分娩,其次是绝经、肥胖、慢性咳嗽、长期便秘、手术等。产后1年内进行盆底康复治疗是盆底康复的“黄金

时间”。对于盆底功能障碍性疾病,做到早诊断、早发现,多数患者可以通过盆底肌肉功能训练等达到治疗的目的。盆腹腔一体化超声检查,具有较大的临床价值,是重要的影像学技术和手段,能对盆底功能进行早期评估,是女性盆底康复治疗的基础。

盆腹腔一体化超声检查 包括什么

盆腹腔一体化超声检查包括对子宫及双侧附件、盆底肌有无损伤、盆腔脏器脱垂程度、耻骨联合分离以及腹直肌分离程度的检查。

产后超声检查子宫及双侧附件:若经阴道超声检查,需要排尿后再进行检查。通过该检查,可以了解产后子宫大小恢复是否良好,检测是否有宫腔积液、积血等,还可以了解剖宫产术后子宫下段疤痕愈合的情况、卵巢大小、是否有包块等。

产后盆底超声检查:在做产

后盆底超声检查前,无须特殊准备。若在非月经期,检查前排空膀胱,取膀胱截石位即可。在医生进行检查操作时,听从医生的指令,积极配合医生。盆底超声检查是利用二维、三维及四维图像,经会阴部观察比较女性在静息状态、缩肛状态及Valsalva(临床生理试验)状态3种不同状态下,盆腔脏器的位置变化和盆底肌的完整性,从而评估盆腔脏器脱垂程度及盆底肌肉的损伤情况等。其优势:无创伤、无辐射、重复性好等,能够实时动态观察盆底脏器和组织的变化,容易被患者接受。盆底超声检查是女性盆底检查的金标准,已被国际认可。

盆底肌的超声检查:腹直肌分离主要表现为腹肌无力、腰背痛、盆腔器官脱垂、尿失禁,以及产后腹部中线部位隆起等。因此,建议盆底、腹直肌一起检查。具体方法是:用探头分别以

脐上2厘米~3厘米、脐水平和脐下2厘米~3厘米水平基线为准,直接在图像上测量腹直肌分离的距离,测量结果超过2厘米为腹直肌分离。在做检查前,患者无须特殊准备,只要听从医生的指令,配合做好仰卧起坐、呼气收腹等动作。该检查用时较短,只需要几分钟,不仅能有效评价腹直肌分离程度、分离类型,还能检测出腹直肌修复的激活程度,是目前诊断腹直肌分离可靠、直接、方便、安全的方法。部分女性产后往往没有意识到腹直肌分离的存在,而采用仰卧起坐等不正确的锻炼方法导致分离的进一步加重。因此,在开始训练之前,腹直肌分离检查非常重要。

盆底超声检查适应症

产后42天盆底功能障碍的早期筛查;怀孕时及产后感觉会阴疼痛、行困难;反复泌尿系统感染;压力性尿失禁(咳嗽、打喷嚏、运动时漏尿);膀胱、子宫、

直肠脱垂;大便秘阻的症状(排便费力、慢性便秘);大便失禁;盆底修复术后、术后及盆底康复治疗后的评估。

盆底康复治疗

主要有以下3个方面:

1.自我康复训练,包括提肛运动,也就是在排空膀胱、静息状态下做提肛运动,一般坚持1个月~3个月可以有效改善盆底功能障碍,膀胱过度活动、子宫脱垂等情况。

2.可以通过盆底的治疗仪、电刺激、哑铃等来做盆底康复治疗。

3.手术治疗,主要针对严重的盆腔脏器脱垂,包括阴道前后壁膨出、子宫脱垂,临近绝经期或者没有生育要求的女性。

请广大女性朋友一定要重视盆腹腔一体化超声检查,早检查早治疗,修复效果更好。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市工人医院)

妇产科手术前的准备工作

□张海霞

进行妇产科手术前,充分的术前准备是确保手术成功、减少并发症、促进术后康复的关键。让我们一同深入了解妇产科手术的术前准备工作,为女性的健康保驾护航。

心理准备

对于即将接受妇产科手术的患者来说,心理上往往充满焦虑、恐惧和不安。了解手术的目的、过程和预期效果,有助于缓解患者的紧张情绪。医生和护士会在术前与患者进行充分沟通,解答患者的疑问,介绍手术的必要性、风险和可能存在的并发症,让患者对手术有一个全面的认识。同时,家人的支持和关爱也至关重要。术前,家人可以给予患者心理上的安慰和鼓励,增强患者战胜疾病的信心。

身体准备

术前,患者需要进行全面的身体检查,包括血常规、尿常规、肝肾功能、凝血功能、心电图、胸部X线等。这些检查可以帮助医生了解患者的身体状况,评估手术的风险,发现潜在的疾病,并采取相应的治疗措施。

控制基础疾病

如果患者患有高血压、糖尿病等基础疾病,需要在术前将病情控制在稳定状态。医生会根据患者的具体情况,调整药物的治疗方案,确保患者在手术过程中的安全。

饮食调整

术前一段时间,患者需要调整饮食结构。一般来说,术前8小时禁食、4小时禁水,以避免手术过程中发生呕吐、误吸等情况。如果患者有特殊的饮食需求,如糖尿病患者需要控制血糖,医生会根据具体情况给予相应的饮食指导。

个人卫生

术前,患者需要保持身体清洁,尤其是手术部位的清洁。可以洗澡、洗头。要避免皮肤破损,以免增加感染的风险。

肠道准备

对于一些妇产科手术,如妇科肿瘤手术、剖宫产手术等,需要进行肠道准备。肠道准备的目的是清除肠道内的粪便和积气,减少手术过程中肠道损伤的风险,同时也有利于术后肠道功能的恢复。肠道准备的方法包括饮食调整、口服泻药、清洁灌肠等。具体的肠道准备方案需要根据手术的类型和患者的具体情况而定。

术前用药

术前,医生会根据患者的情况给予相应的药物。例如,抗生素可以预防感染;镇静剂可以缓解患者的紧张情绪;止血药可以减少手术过程中的出血风险。患者需要严格按照医生的嘱咐服用药物,不得擅自增减药量。

总之,妇产科手术前的准备工作是一个系统而复杂的过程,需要医生、护士、患者及其家属的共同努力。只有做好充分的术前准备,才能确保手术的成功,减少并发症的发生,促进患者的术后康复。希望每一位面临妇产科手术的患者都能积极配合医生的治疗,以良好的心态和身体状态迎接手术,为自己的健康创造美好的未来。

(作者供职于山东省诸城市人民医院)

多囊卵巢综合征 不再是难题

□欧雪峰

多囊卵巢综合征是育龄期妇女常见的一种内分泌代谢疾病,其原因可能与遗传和环境因素有关。多囊卵巢综合征以高雄激素异常增高、持续无排卵以及卵巢上有多个囊肿为主要病症。多囊卵巢综合征可以影响各个年龄段的女性。青春期和生育期的女性患者主要表现为月经异常、痤疮、多毛、不孕等症状。那么,对于那些希望怀孕的多囊卵巢综合征患者来说,采取科学的方法备孕显得特别关键。

保持健康的体重

在备孕阶段,做好体重管理对于那些遭受多囊卵巢综合征困扰的患者来说十分重要。超重或过度肥胖可能导致胰岛素的抵抗增强,进而推动体内雄性激素的增长,进而使多囊卵巢综合征的症状更严重。因此,减轻体重对于提高排卵能力和增加怀孕机会具有重要意义。

关于减重,建议采取循序渐进的方法,而不是迅速进行减重。为了避免给身体带来过多的压力,健康的减重方法每周应维持在0.5公斤~1公斤之间。可以通过合理的饮食、适量的锻炼来有效管理体重,这是最稳妥的减重方法。营养平衡不仅有助于维持体重,还有助于增强胰岛素的敏感度。另外,摄取高蛋白、糖分量低的食物,均有助于血糖和激素水平的稳定。

注重生活方式管理

患有多囊卵巢综合征的患者需要重视生活方式管理,这包括饮食、运动以及情绪的有效调节。多囊卵巢综合征的患者要限制热量的摄入,选用低糖、高纤维食物,同时要改变不良的饮食习惯,戒烟酒,少喝咖啡。定期进行有氧锻炼,如慢跑、游泳、瑜伽等,不仅可以提升胰岛素的敏感水平,还可以减轻体重,增强心脏和肺部的健康,进而促进身体的代谢平衡。每周至少进行15分钟的中等强度锻炼。

除日常锻炼外,良好的作息习惯也是备孕成功的关键因素。良好的睡眠质量有助于身体恢复活力,并能调控激素的释放,这对多囊卵巢综合征患者来说是有益的。我们建议多囊卵巢综合征患者每天应确保享有7小时~9小时的高质量睡眠,同时避免熬夜,以保证身体处于最佳状态。

对于患有多囊卵巢综合征的女性来说,在科学的备孕方法的指导下,对生活方式进行有效调整和管理好代谢及性激素问题有助于增加怀孕的可能性。尽管多囊卵巢综合征会影响女性怀孕,但是通过科学的前期准备和合适的方法可以使该病的治疗变得更加容易控制。

(作者供职于深圳市宝安区福永人民医院)

小儿腹泻的分类和治疗

□董红娟

在婴幼儿中,小儿腹泻属于一种常见的疾病,家长只有详细了解了小儿腹泻的相关知识,才能做好相应的预防。本文就从小儿腹泻的病因、分类、临床表现、治疗及预防方法等方面进行科普,帮助家长更好地呵护宝宝健康。

小儿腹泻的原因

小儿腹泻的原因多种多样,主要分为感染性和非感染性两大类。感染性腹泻主要由病毒、细菌等引起。在寒冷季节,80%的小儿腹泻因病毒感染所致,比如轮状病毒、星状病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒等。常见的细菌则有致病性大肠杆菌、出血性大肠杆菌等。

非感染性腹泻

非感染性腹泻主要包括饮食性腹泻、过敏性腹泻、气候因素引起的腹泻等。饮食因素包括喂养不当、过早摄入大量淀粉或脂肪类食物等。有些小儿可能会对牛奶或大豆过敏,从而引发过敏性腹泻。另外,气候的突然变化、腹部受凉等也可能诱发腹泻。

小儿腹泻的分类

根据腹泻的严重程度及病程长短,可以将小儿腹泻分为轻型腹泻、重型腹泻、急性腹泻及慢性腹泻等类型。

轻型腹泻患儿主要以胃肠

道症状为主,没有明显的全身症状,体温正常或表现为低热,没有水电解质及酸碱平衡紊乱的情况。重型腹泻患儿除了存在严重的胃肠道症状,还会伴随重度的水电解质及酸碱平衡紊乱情况以及明显的全身中毒症状。急性腹泻一般病程在2周以内,慢性腹泻则在2个月以上。

小儿腹泻的临床表现

腹泻患儿通常表现为大便次数的增多以及性状的改变,同时伴有发热、呕吐、腹痛等症状,严重时还可能导致水电解质和酸碱平衡紊乱。

小儿腹泻的预防方法

预防小儿腹泻可以从这几个方面开展:一是家长应保证小儿食用的食物新鲜、干净、卫生,熟食要分开存放;二是家长要保证小儿营养均衡,并适当增加户外运动;三是喂养要遵循适量、多样及均衡的原则,并培养小儿良好的饮食习惯;四是让小儿养成饭前便后洗手的好习惯,家长也要注意卫生,以免造成病原体传播;五是家长应定期对家中环境进行清洁及消毒,尤其是小儿的生活用品,以此减少病原体在家庭环境中的传播。

小儿腹泻的治疗

小儿腹泻治疗的第一原则就是补液,以此纠正脱水,预防脱水的发生。此时,可以给予充足的口服补液盐,必要时进行静脉补液。

青少年网络成瘾的 预防和应对

□吕晓静

网络成瘾是指个体无法控制自己使用网络的行为,过度依赖网络,从而影响正常生活、学习、工作的一种心理障碍。它是一种病理性的、持续性的、难以自我控制的行为模式。网络成瘾不仅会导致青少年出现视力下降、睡眠障碍等身体健康问题,还可能引发焦虑、抑郁、社交障碍等心理问题,甚至影响学业和人生规划。

预防网络成瘾的具体步骤

建立健康的家庭环境 家庭是孩子成长的摇篮,家庭环境对网络成瘾的预防非常重要。家长应努力营造一个温馨的家庭氛围,与孩子建立良好的亲子关系。通过共同参与家庭活动,如户外运动、亲子阅读、手工制作等,增加亲子间的情感交流,减少孩子对网络的依赖。

树立正确的网络使用观念

家长和教育者应引导孩子树立正确的网络使用观念,让他们明白网络是工具而非玩具。同时,教育孩子合理使用网络,如利用网络资源进行学习、获取信息、沟通交流,警惕网络上的不良信息和诱惑。通

过讨论和分享网络使用经验和教训,帮助孩子树立正确的网络价值观。

设定合理的网络使用时间 家长应根据孩子的年龄和学业情况,设定合理的网络使用时间,并监督孩子遵守时间规定,避免孩子过度沉迷于网络。

培养多样化的兴趣爱好 培养孩子多样化的兴趣爱好,如体育运动、音乐、美术、舞蹈等。这些活动不仅能丰富孩子的课余时间,还能培养他们的兴趣爱好,锻炼他们的社交能力,减少他们对网络的依赖。家长也可以陪伴孩子一起参与这些活动,增进亲子关系,共同享受生活的乐趣。

加强心理健康教育 学校和社会应加强对青少年的心理健康教育,帮助他们建立健康的心理防御机制。通过开设心理健康教育课程、举办心理健康知识讲座等,提高青少年的心理素质 and 应对能力。同时,家长在日常生活中要关注孩子的心理健康状况,及时发现并解决问题。

注意事项

有耐心,多理解 青少年正处于身心发展的

关键时期,他们对外界充满好奇,同时也面临着诸多挑战和压力。因此,在面对孩子网络成瘾问题时,家长和教育者应保持足够的耐心,避免采取简单粗暴的方式。相反,应以开放、包容的态度与孩子沟通,了解他们的需求和困惑,共同寻找解决问题的方法。

关注孩子的情绪变化 网络成瘾往往伴随着情绪问题,如焦虑、抑郁等。家长应密切关注孩子的情绪变化,一旦发现孩子出现情绪波动大、情绪低落等情况,应及时与孩子沟通,并提供必要的支持和帮助。同时,也可以寻求专业心理咨询师的帮助,为孩子提供专业的心理干预和治疗。

以身作则,树立榜样 家长是孩子的第一任老师,他们的行为对孩子有着深远的影响。因此,在预防网络成瘾的过程中,家长应以身作则,减少自己在孩子面前使用电子设备的时间,通过实际行动为孩子树立榜样,让他们明白网络并非生活的全部。

(作者供职于河南省荣康医院普通精神科)

孕期饮食原则和注意事项

□陆丽

怀孕是人生中的重要阶段,而饮食则是这个阶段中非常重要的一部分。合理饮食不仅对准妈妈的健康很重要,还对胎儿的发育和成长很重要。本文将为准妈妈提供科学的孕期饮食相关知识,帮助她们更好地为母婴健康打下基础。

孕期营养需求

孕期营养需求至关重要,它关乎母婴的健康状况。准妈妈需要摄入充足的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素,以满足胎儿的生长发育和自身生理需求。蛋白质有助于胎儿的生长发育。准妈妈可以从鱼、禽、蛋、奶等食品中获取。脂肪是胎儿脑发育的重要营养素。准妈妈可以选择健康的脂肪,如橄榄油、坚果等食品中的不饱和脂肪酸。碳水化合物是主要的能量来源。准妈妈可以选择低GI(血糖生成指数)的碳水化合物。

此外,准妈妈还需要特别关注叶酸、铁、钙、锌等营养素的摄入,以确保胎儿的正常发育。这些营养素对母婴健康也很重要。因此,准妈妈需要遵循科学的饮食原则,保持均衡膳食,并注意食品的安全与卫生,以确保母婴健康。

孕期饮食原则

为了满足母婴的营养需求,准妈妈在孕期应遵循以下饮食原则:

- 1.饮食多样化:准妈妈应摄取多种食物,包括谷物、蔬菜、水果、蛋白质食物等,以确保获得全面的营养素,避免偏食或挑食,以免造成某些营养素的缺乏。
- 2.选择新鲜、优质的食材:准妈妈应尽量选择新鲜的、优质的食材,避免食用过期的或变质的食品。
- 3.控制盐和糖的摄入量:孕期,准妈妈应控制盐和糖的摄入量,以预防妊娠期高血压疾病和妊娠期糖尿病等并发症。尽量少吃高盐、高糖和高脂肪食物。
- 4.增加钙和铁的摄入量:孕期,准妈妈需要增加钙和铁的摄入量,以满足胎儿的骨骼和血液发育需求。准妈妈应多吃富含钙和铁的食物,如牛奶、豆腐、瘦肉、绿叶蔬菜等。
- 5.保持适当的饮水量:孕期,准妈妈应保持适当的饮水量,以维持体内水分平衡。建议准妈妈每天饮用1.5升~2升的水,但不要过度饮水,避免导致水中毒。

孕期饮食误区与注意事项

在饮食方面,准妈妈需要避开这些误区,并注意相关事项。

误区一:盲目进补。一些准妈妈认为孕期需要大补特补,但实际上,过度进补可能会导致体重增加过多、营养过剩等。因此,准妈妈在进补时要适量,以食补为主,避免过度依赖营养补充剂。

误区二:过度控制饮食。一些准妈妈为了保持身材或预防妊娠期糖尿病等而过度控制饮食,从而导致胎儿营养不良或生长发育受限。准妈妈在控制饮食时要适度,以免影响母婴健康。

注意事项:孕期饮食需要注意卫生与安全,避免食用生的或半生的食物,以防感染;避免食用含咖啡因、酒精和刺激性物质的食品和饮料。有妊娠期糖尿病或妊娠期高血压疾病者需要遵循医生的建议,控制相关营养素的摄入。另外,准妈妈还要定期监测体重,调整饮食和运动计划。

孕期饮食与体重管理

孕期,准妈妈不仅要关注孕期饮食,满足母婴的营养需求,还要关注体重管理。合理的体重增长有助于胎儿的正常发育和准妈妈的身体健康。准妈妈可以根据孕前BMI(身体质量指数),确定孕期增重目标。对于BMI(身体质量指数)在18.5~24.9的准妈妈,孕期增重应为11.5公斤~16公斤;对于BMI在25~29.9的准妈妈,孕期增重应为7公斤~11.5公斤;对于BMI≥30的准妈妈,孕期增重通常为3公斤~6公斤。

要做到合理的体重增长,准妈妈需要注意以下几点:

- 1.根据体重增长目标,制订每日的饮食计划,控制总热量摄入。
- 2.孕期适量运动有助于控制体重增长,增强身体素质,促进胎儿发育。准妈妈可以选择低强度运动方式,避免剧烈运动。
- 3.保持充足的睡眠和规律的作息,有助于调节身体代谢和内分泌,控制体重增长。
- 4.定期监测体重并记录变化,及时调整饮食和运动计划。如果发现体重增长过快或过慢,应咨询医生并根据医生的建议进行适当调整。

为了确保母婴健康,准妈妈需要遵循科学的饮食原则,保持多样化、均衡的膳食结构,摄取适量的营养素,同时要避免盲目进补和过度控制饮食,注意食品安全与卫生,定期进行产前检查。在体重管理方面,准妈妈要根据自身情况制订合理的增重计划,通过合理饮食和适量运动控制体重增长。

(作者供职于广西壮族自治区中国人民解放军联勤保障部队第923医院)