

子宫脱垂:那些不可忽视的“小秘密”

□王玲玲 蚌埠医科大学第一附属医院妇产科

在女性健康领域,子宫脱垂是一个不容小觑却又容易被误解的问题。它悄无声息地影响着众多女性的生活质量,却常因羞于启齿而被忽视。作为一名妇产科医生,我期望通过这篇文章,揭开子宫脱垂的神秘面纱,让广大女性朋友们真正了解它、重视它。

一.认识子宫脱垂

正常情况下,子宫位于盆腔内,靠多种韧带、筋膜以及盆底肌肉的支撑维持位置。当这些支撑结构因各种原因变得薄弱或松弛时,子宫就像失去了“支架”的建筑,逐渐下移,最终发生脱垂。

二.子宫脱垂的“罪魁祸首”

1.分娩损伤:是导致子宫脱垂的关键因素。在阴道分娩过程中,产程延长或经阴道助产时,子宫的神经、血管和韧带等支持结构可能会受到严重损伤。如果产后支持组织未能恢复正常,就容易发生子宫脱垂。

2.长期腹压增加:长期慢性便秘、咳嗽、肥胖等因素会使腹腔内压力持续升高,给盆底支持组织带来额外的负担,久而久之导致其松弛,引发子宫脱垂。

3.衰老与激素水平变化:随着年龄的增长,尤其是绝经后女性,雌激素水平急剧下降。盆底支持组织变得薄弱、松弛,无法为子宫提供足够的支撑,容易诱发子宫脱垂。

4.先天发育异常:部分女性子宫支持组织发育不良,子宫脱垂的发生风险较正常人增加。

三.子宫脱垂的表现

1.腰骶部酸痛或下腹坠胀感:这是子宫脱垂较为常见的症状。患者常常在站立过久或劳累后症状加重,卧床休息后有所缓解。这是因为子宫脱垂后,盆腔内的韧带和筋膜受到牵拉,刺激了周围的神经末梢,产生了这种不适感。

2.阴道口肿物脱出:随着子宫脱垂程度的加重,患者会发现阴道口有肿物脱出,尤其是在行走、下蹲、排便等腹压增加时更为明显。开始时肿物在平卧休息时可变小或消失,严重者休息后亦不能回缩,甚至需要用手将脱出的子宫及阴道壁还纳至阴道内。

3.泌尿系统症状:子宫脱垂常常合并膀胱膨出,因此患者可能会出现尿频、尿急、尿失禁等症状。在咳嗽、大笑、打喷嚏等腹压骤增时,尿液会不自主地流出,给患者的生活带来极大的不便。还有一部分患者会感觉排尿困难,需要用手将膨出的膀胱向内推顶后才能正常排尿。

4.消化系统症状:部分患者会伴有便秘的症状。这是因为子宫脱垂有时会合并直肠膨出,使得排便时粪便在膨出的直肠内积聚,不易排出,导致便秘的发生。

四.子宫脱垂的诊断

当患者出现上述症状时,应及时就医进行诊断。医生通常会根据患者的病史、症状以及体格检查来判断是否存在子宫脱垂以及脱垂的程度。必要时,医生还会进行一些辅助检查,如盆底功能评估、超声检查等,以更全面地了解盆底组织的情况,为治疗方案的制订提供依据。

五.子宫脱垂的治疗

1.非手术治疗

盆底肌肉锻炼:适用于轻度子宫脱垂患者以及手术后的辅助治疗。长期坚持锻炼,可以增强盆底肌肉的力量和弹性,改善盆底支持功能,有助于子宫位置的恢复和稳定。

子宫托的应用:子宫托是一种简单易行的保守治疗方法,适用于不愿意接受手术或者全身状况不能耐受手术的中重度子宫脱垂患者,以及子宫脱垂手术后复发的患者。

2.手术治疗

手术适应证:当子宫脱垂达到Ⅱ度重型及以上,且非手术治疗效果不佳,症状严重影响生活质量,患者能够耐受手术时,可考虑手术治疗。

手术方式选择:对于年轻、有生育要求 的患者,一般会选择子宫悬吊术等保留子宫的手术方式。而对于无生育要求 的患者,根据具体情况可以选择经阴道子宫全切除术加阴道前后壁

修补术等手术方式,彻底解决子宫脱垂的问题。近年来,随着医学技术的发展,还有各种新型的网片植入手术应用于临床,通过网片的支撑作用,增强盆底的稳定性,提高手术成功率。

六.子宫脱垂的预防

预防子宫脱垂的关键在于加强盆底支持组织的保健。

首先,女性在分娩后应注意休息,避免过早进行体力劳动。

其次,要避免长期腹压增加的因素。保持良好的生活习惯,预防和及时治疗慢性便秘、慢性气管炎等疾病。对于肥胖者,应积极控制体重。

再者,绝经期妇女应适当补充雌激素,维持盆底组织的健康状态。使用雌激素要在医生的指导下严格掌握适应证,定期进行健康检查,权衡利弊。

最后,女性朋友们应定期进行妇科检查,尤其是中老年女性,以便早期发现子宫脱垂的迹象,及时采取相应的治疗措施,避免病情加重。

子宫脱垂虽然是一种常见的妇科疾病,但它并非不可预防和治疗。通过科学的认识、合理的预防以及规范的治疗,可以让女性朋友们远离子宫脱垂的困扰,重获健康和自信。希望每一位女性都能关注自己的盆底健康,关爱自己,让生活更加美好。

膝盖酸痛走不动？温针灸结合穴位刺激,助你告别老寒腿

□朱宏 霍山县中医院康复科

一到天气寒冷时,经常有老人说“要多穿衣服,不然后出现老寒腿。”其实,老寒腿并非是由寒冷的天气冻出来的,而是一种中医表述,指的是膝关节骨性关节炎症状。老寒腿的发病因素包括软骨老化、长期劳损、潮湿环境、天气寒冷等,其中以软骨老化为主要因素。近年来,随着生活方式的变化和老龄化进程的加快,越来越多的人开始遭受膝盖疼痛的困扰,老寒腿已成为一种普遍的健康问题。中医在治疗老寒腿方面有多种手段,如温针灸、穴位刺激、推拿等。本文简单介绍温针灸结合穴位刺激在治疗老寒腿方面的作用,希望能够帮助老寒腿患者缓解膝盖疼痛,加快康复进程。

1.老寒腿的概念

老寒腿是民间对一系列膝关节症状的俗称,通常表现为膝盖部位的酸痛、僵硬和冷感,特别是在气温变化或长时间保持同一姿势后症状加剧。在中医理论中,老寒腿属于“痹证”的范畴,其发生的内在基础为正虚卫外不固,其发生的外在条件为感受外邪。老寒腿会严重降低患者的生活质量,还可能造成关节功能进一步退化,威胁患者的身心健康。

2.温针灸结合穴位刺激治疗老寒腿的机制

温针灸疗法是指在毫针刺入穴位

后,将艾柱置于针尾,点燃艾柱,使其热力经过针身的引导传入患者体内,从而发挥治疗作用。穴位刺激能够放松紧绷的肌肉,减轻关节周围 的压力,缓解疼痛。温针灸结合穴位刺激治疗老寒腿的机制概括如下:

2.1改善局部血液循环

针刺可通经导气、活络止痛,艾灸可温通经脉、除风祛湿。温针灸疗法结合了针刺与艾灸的优点,让治疗更为精准。刺激特定的穴位能够刺激神经末梢,引起局部血管反射性扩张,有效改善血液循环。温针灸与穴位刺激结合使用,能够更有效地缓解由劳损或寒冷所造成的血液循环不畅问题。

2.2增强免疫系统

温针灸能够产生温和持久的温热效应,此种温热效应有利于加速受损组织的修复过程,推动新陈代谢,减少炎症介质的积累,从而缓解症状。

有研究表明,适当的穴位刺激能够激活巨噬细胞、白细胞等免疫细胞,强化机体免疫力,减轻炎症反应。老寒腿通常伴随着长期的低度炎症状态,故而采用温针灸疗法可取得较好的效果。

2.3调节神经系统功能

温针灸能够通过刺激特定穴位影响自主神经系统,可对交感神经和副交感神经之间的平衡起到一定的推动作用,减轻由寒冷等因素引发的肌肉紧张与痉挛。针刺特定穴位和温热刺

激还可促使大脑释放内啡肽等天然止痛物质,发挥镇痛作用,有助于减轻因老寒腿引起的不适感与疼痛感。

3.穴位的刺激常用穴位

不同穴位有不同的功效,治疗老寒腿时,常用以下穴位:

3.1内膝眼穴

内膝眼穴位于膝盖前下方,髌韧带内侧凹陷处。刺激该穴位有利于改善局部血液循环,缓解疼痛,减轻炎症反应,常被用于治疗膝部疾病。

3.2阳陵泉穴

阳陵泉穴位于小腿外侧,腓骨头前下方凹陷处。作为足少阳胆经的一大主要穴位,阳陵泉穴常被用于治疗肌肉痉挛、膝关节疼痛等症状。

3.3足三里穴

足三里穴位于膝盖下缘约四横指宽、胫骨外侧一横指处。该穴位能够推动全身气血运行,为膝关节健康提供间接支持,还可缓解由疲劳引发的腿部不适。

3.4犊鼻穴

犊鼻穴位于髌骨下方,髌韧带外侧凹陷处。通过刺激该穴位,能够帮助缓解因湿气侵袭、天气寒冷等因素引发的老寒腿症状。

4.温针灸和穴位刺激的注意事项

1.操作环境要求

开展温针灸和穴位刺激时,所用的针具需是一次性无菌针。操作前,

应清洁手部与针刺部位,防止交叉感染。此外,艾灸时会形成烟雾,需保证操作环境有着良好的通风,以免烟雾刺激患者的呼吸道。

4.2针刺技术要点

操作者需根据患者的具体情况调整针刺深度,一般情况下,成人针刺深度为0.5至1.5寸不等。针刺深度过浅无法达到预期的治疗效果,针刺深度过深则可能造成血管或神经损伤。

4.3个人卫生

治疗前后,患者需重视个人卫生,保持针刺部位干燥清洁,防止沾水,以减少感染风险。接受温针灸治疗后,患者不可立即洗澡,建议患者安排在治疗2小时以后洗澡,且尽量用温水。

4.4饮食调节

在接受治疗期间,建议患者调整饮食,不可食用辛辣刺激食物,防止加重身体负担。

5.结语

综上所述,温针灸结合穴位刺激不仅能够直接作用于病变部位,调节局部气血运行,改善血液循环,还可激发机体自身的抗病能力,促进新陈代谢。此种疗法为老寒腿患者提供了一种安全、有效的治疗方案,可帮助更多患者早日摆脱膝盖酸痛的困扰。希望本文能让更多人认识到该疗法的价值,积极尝试,最终改善身心状态,加快康复步伐。

小心心脏“闹脾气”:

如何识别心动过速的信号与急救措施

□李琛玥 淮南朝阳医院心内科

心脏是我们身体最重要的器官之一,它负责将血液输送到全身各个角落,维持生命活动。可是,有时候我们的心脏可能会“闹脾气”,也就是出现心动过速,所谓心动过速,简单来说就是心脏跳得太快了,此种情况如果没有及时处理,可能会对健康造成威胁。那么,如何识别心动过速的信号,发现问题并采取急救措施呢?让我们一起来了解一下。

一.什么是心动过速?

心动过速,是指心脏的跳动速度超过正常范围,正常情况下,成人静息时的心跳应该是每分钟60次到100次,如果心脏每分钟跳动超过100次,就属于心动过速。根据心动过速发生的原因和部位,心动过速可以分为不同类型,最常见的是室上性心动过速和室性心动过速。当心脏跳动过快时,心脏无法有效地完成血液的泵送工作,可能会导致头晕、气短、胸闷等不适症状,甚至引发严重的心脏问题,因此了解如何识别心动过速的信号并采取紧急措施非常重要。

二.发生什么样症状的心动过速需要马上就诊呢?

(1)持续性心跳过速:心跳超过120次/分钟,并且持续时间较长(几分钟或更长),且无法通过休息或深呼吸恢复正常。

(2)剧烈胸痛或胸闷:发生心跳加速的同时,还感到胸部有剧烈的痛感或压迫感,可能是心脏供血不足的表现,极有可能是心绞痛或心肌梗死的信号。

(3)头晕或晕厥:心跳突然加速且伴有严重的头晕或晕厥感,这可能是由于心脏无法有效地泵送血液到大脑,导致脑供血不足。

(4)严重气短或呼吸困难:心跳加速的同时感到气喘吁吁,无法正常呼吸,甚至感到胸闷、无法深呼吸。

(5)已有心脏病史且症状加重:曾经有心脏病史(如冠心病、心脏病发作等),并且这次的心动过速与以往不同,出现了无法解释的加重症状或症状持续不退,应该立刻就医。

(6)心跳失控的感觉:感到心脏跳动的同时,像是跳得不规律或者过快,且伴随强烈的不适感或焦虑感,也应该尽快就诊。

三.心动过速的原因

(1)情绪激动或压力过大:长期的情绪波动、压力过大会导致自主神经系统失调,进而影响心脏的跳动频率,比如,焦虑、紧张、愤怒等情绪都可能导致心动过速。(2)运动过量:剧烈运动后,心脏的

负担加重,心跳速度会加快,如果运动过量,身体还未恢复,心脏可能会出现暂时性过速。(3)心脏病:如冠心病、心脏瓣膜病、心衰等疾病,都会增加心脏负担,容易引发心动过速。(4)药物和饮料:某些药物和饮料中含有刺激性物质,如咖啡因、尼古丁、某些药物(如减龄药、兴奋剂等),这些都可能导致心动过速。(5)电解质紊乱:体内的电解质不平衡,特别是钾、钠、钙等离子的水平异常,会影响心脏的电活动,导致心动过速。(6)甲状腺问题:甲状腺功能亢进时,体内代谢过快,也可能引起心动过速。(7)其他疾病:如贫血、低血压等,也可能是导致心动过速的原因。

四.如何识别心动过速?

(1)监测心跳:最简单的方法就是通过手腕、颈部或胸部触摸脉搏,计算心跳的次数,如果心跳每分钟超过100次,可能就是心动过速,你也可以使用电子血压计来测量脉搏。(2)留意症状:如果在心跳加速的同时,伴随胸闷、头晕、气短等不适症状,尤其是症状持续或加重,就需要尽快就医。(3)病史和危险因素:了解是否有心脏病、高血压、甲状腺问题等疾病,或者是否在使用可能导致心动过速的药物和饮料。

五.心动过速的急救措施

(1)保持冷静,尽量放松:紧张和焦虑会加重心脏负担,因此保持冷静,坐下并深呼吸,帮助放松身体,减轻心脏压力。

(2)迷走神经刺激法:这是一种简单的急救方法,你可以尝试用冷水洗脸、深呼吸、屏住呼吸并用力咳嗽,或轻轻按压眼球,刺激迷走神经,帮助减缓心跳。

(3)躺下休息:如果感到头晕或气短,立即躺下休息,通过改变体位,帮助血液流向大脑,减轻症状。

(4)求助专业医护人员:如果症状持续或严重,应立即拨打急救电话,寻求专业医护人员的帮助,急救人员到达后,可能会通过药物、心电图检查等手段进一步诊断和治疗。

总之,心动过速虽然常见,但如果没有及时处理,可能会对身体健康造成严重影响,因此了解心动过速的信号、诱因和急救措施非常重要。如果你感觉到心跳加速、胸闷、气短等症状,不要忽视,应尽早就医。同时,日常生活中保持良好的饮食习惯、规律作息、避免过度运动及情绪波动,有助于减少心动过速的发生。如果有心脏疾病史的人,更要定期检查,保持心脏健康,避免意外发生。

肺部术后“咳不出痰”怎么办？

科学排痰法守护呼吸健康

□赵静静 蚌埠市中心医院胸心外科

有效排痰是肺部手术患者术后良好康复的必要条件,然而,术后“咳不出痰”现象在肺部手术患者中较为常见,对其恢复质量产生一定影响。下面让我们一起了解肺部术后“咳不出痰”的原因及危害性,共同学习科学排痰方法守护呼吸健康。

1.肺部术后“咳不出痰”的原因及危害性

肺部手术需使用一定剂量的麻醉药,而麻醉药会对术区肌肉及神经造成干扰,导致咳嗽反射减弱,痰液难以及时咳出。除此之外,术后疼痛也会对患者的呼吸及咳嗽能力产生影响,导致患者咳不出痰。

若痰液在呼吸道内持续积聚,可能会引起感染及其他并发症。痰液内存在大量细菌,而体内温暖而潮湿的环境将成为这些细菌的“培养基”,而术后阶段机体免疫力较低,细菌快速繁殖后易诱发肺部感染。同时,痰液还会堵塞气道,导致肺泡难以正常充气,从而出现局部肺组织塌陷的问题,氧气交换效率随之降低,肺功能损害也会进一步加重。随着痰液积聚量的不断增加,气道会越来越窄,易出现呼吸困难的情况,甚至引发呼吸衰竭。此外,痰液长时间滞留将增加慢性炎症发生风险,加速肺部纤维化。

2.肺部术后的科学排痰法

2.1体位引流

体位引流主要借助重力作用促使积聚在小支气管内的痰液流向大气道,降低痰液咳出难度。使用此方法时,应结合病变位置调整体位,左肺上叶病变者推荐左侧卧位,同时保持头低脚高,维持10分钟左右,每日3次。

2.2叩击排痰

叩击排痰是利用外部力量产生的物理刺激促使胸壁震动,使附着在气道内壁表面的痰液脱落,利于咳出。叩击排痰时,患者可保持坐姿或侧卧姿势,操作者伸出一只手并隆起手背,呈“碗状”,按照一定节奏对患者背部进行由上及下、由外至内的叩击,每分钟至少叩击120次。需注意,叩击排痰前半小时不宜进食或饮水,每次叩击5分钟-10分钟,每日叩击3次-5次,且叩击力度应以患者耐受为宜,注意避开骨突部位。

2.3雾化吸入

雾化吸入属于靶向给药法,能够利用雾化装置将药物转化为气溶胶微粒并

为什么孩子咳嗽总反复？中医从“五脏六腑”找根源

□李静 霍山县中医院儿科

孩子长期反复咳嗽,迁延不愈严重影响儿童的身体健康,让许多家长感到十分困扰。常言道“自古名医怕咳嗽”、“三日咳嗽,百日药”,一些咳嗽难以治愈,让部分医生也感到束手无策。孩子反复咳嗽难断尾,和家长们缺少育儿知识也有关。我国古典医籍《黄帝内经》中提到:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”,是指咳嗽不单是肺部的问题,应当从五脏六腑中寻找根源。本文基于中医的角度,探析为何孩子的咳嗽会反复发作,通过分析“五脏六腑”的关系来寻找其背后的原因。

1.咳嗽的概念

咳嗽是人体的一种保护性反射动作,可清除呼吸道中的分泌物或异物。慢性咳嗽是指持续时间超过8周的咳嗽症状,不仅严重影响患者的日常生活,还可能是潜在健康问题的一个信号。在中医理论中,慢性咳嗽属于“久咳”、“内伤咳嗽”的范畴。《黄帝内经》的《素问·咳论》篇中,描述了各个脏腑引发咳嗽的症状:“肺咳之状,咳而喘息有音,甚则唾血。心咳之状,咳则心痛,喉中介介如梗状,甚则咽肿喉痹。肝咳之状,咳则两胁下痛,甚则不可以转,转则两胁下满。脾咳之状,咳则右胁下痛,阴阴引肩背,甚则不可以动,动则咳剧。肾咳之状,咳则腰背相引而痛,甚则咳涎。”中医认为,小儿“脏腑娇嫩,行气未充”,其脏腑的阴阳气血尚未发育至完全成熟的状态,故而

容易生病,且病情进展较快,加之日常生活起居不慎,让卫气防御能力下降,邪气入体,治愈难度较高。

2.五脏分型

2.1肺咳

肺咳是咳嗽病中最为常见的临床类型,患者多有外感病史、感冒日久未治或是反复感受风寒,主要症状为鼻塞流涕、咳嗽咳痰、喉痒而咳等。肺咳可分为风寒犯肺型、燥邪伤肺型与风热袭肺型。其中,风寒犯肺型治以辛温宣肺为主,多采用小青龙汤、三拗汤与华盖散;燥邪伤肺型治以清燥润肺为主,多采用清燥救肺汤、沙参麦门冬汤;风热袭肺型治以辛凉宣肺为主,多采用银翘散、桑菊饮。

2.2脾咳

脾咳多发生于平素脾虚之人,主要为痰湿咳嗽,患者会出现咯痰量多、色白有泡沫,时有便溏等症状。脾咳治以健脾益气为主,多采用三子养亲汤、平胃散合二陈汤、香砂六君子汤。

2.3肾咳

肾咳患者多有基础病,通常体质较差,会出现喘息、干咳无痰、痰黏难出、口燥咽干等症状。肾咳治以补肾纳气为主,多采用金水六君煎、补阳汤、金匮肾气丸。

2.4肝咳

肝主疏泄,具有调节情志,促进气

血运行的作用。肝咳患者会出现阵发性咳嗽、面赤头痛、眩晕耳鸣、胸闷不舒、心烦易怒等症状。肝咳的治疗较

2.5心咳

在中医理论中,心脏不仅负责血液循环,还主管精神意识活动。心咳患者可分为心火亢盛、心阳不足两大类。其中,心火亢盛患者会出现舌尖红赤、咳而胸痛或心慌、烦躁不安等症状,多采用加味导赤散;心阳不足患者会出现面色苍白、心悸、咯吐白色泡沫痰等症状,多采用桂枝去芍药汤。

3.中医治疗思路

针对孩子咳嗽反复的问题,中医提倡从整体出发,调整脏腑功能,提高机体抵抗力。治疗儿童慢性咳嗽,中医主要采取以下几种方法:

3.1中药调理

慢性咳嗽与五脏六腑失调有关,而中药可通过调节相关脏腑的功能来达到治疗目的。同时,中药具有增强机体免疫功能的作用,有利于提高人们的机体抵抗力,减轻复发风险。因此,中药不仅能够针对咳嗽本身进行治疗,还可缓解胸闷、咽喉不适等症状,大幅提升患儿的生活质量。与西医相比,中药更为温和安全,适用于需长期服药的慢性咳嗽患者。现

