



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
劳模健康管理中心
妇科副主任医师 孔丽丽

随着生活水平的提高,妇女参与社会活动的增加,对生活质量的需求提出了更高要求。女性盆底功能障碍性疾病是影响妇女身心健康及生活质量的一个重要公共卫生问题。现实生活中,经常听到一些中老年妇女抱怨“咳嗽、打喷嚏、甚至大笑时尿裤子”,非常苦恼。如何解决广大妇女的难言之隐?如何切实把关爱妇女健康送到每个人手中?在“三八”妇女节之际,我们邀请了首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心妇科医师孔丽丽,来给我们讲讲那些女性健康私密事儿。

盆腔障碍性疾病 办公室OL 坐出来的病

□本报记者 陈曦



记者:什么是盆底障碍性疾病?

孔丽丽:女性盆底功能障碍性疾病是指盆底组织因损伤、衰老等病因造成盆底组织结构发生病理改变,最终导致相应器官功能障碍的系列疾患。其临床表现为尿失禁、盆腔器官脱垂、粪失禁、性功能障碍及盆腔疼痛等症状。其中以压力性尿失禁最为常见,约占成年女性的50%,表现为咳嗽、打喷嚏、大笑、跑步时不由自主地漏尿,严重影响妇女的生活质量。

记者:为什么得盆底障碍性疾病?造成盆底损伤的原因都有哪些?

孔丽丽:盆底功能障碍性疾病如压力性尿失禁、盆腔器官脱垂的危险因素是多方面的,一个或多个危险因素可同时存在,常常是多种危险因素叠加的结果,主要有:①妊娠。②分娩。③年龄及激素水平的变化。④慢性腹压增加如长期便秘、慢性咳嗽等。此外,职业女性由于长期久坐,盆

腔充血,也会引起妇科疾病。

记者:我们知道,盆底障碍性疾病并不会危及生命,医院为什么会如此重视?它到底会对妇女及其家庭造成什么危害?

孔丽丽:盆底障碍性疾病虽然不像心脑血管疾病、癌症等疾病严重威胁人们的生命,但危害却很大。因为害怕在大笑或打喷嚏时尿液不自主漏出而不愿参加各种社交活动;因为憋不住尿,

频繁上厕所而影响人们生活、拜访朋友和体育运动……久而久之可能会产生羞愧、自责、自卑、孤僻甚至抑郁、厌世等消极情绪,严重影响人际关系和夫妻关系,因此有“社交癌”之称。调查显示已婚妇女患有尿失禁者超过50%,而尿失禁患者中就诊率仅为25%,分析高患病率、低就诊率的原因除了尴尬、羞于启齿外,主要是因为缺乏知识普及和

重视,大多数患者认为该疾病是机体自然老化和生育不可避免的结果,并不知道是可以医治的疾病,因此,盆底障碍性疾病有普遍的不受重视和诊治滞后现象。北京康复医院及北京市总工会一向关注女职工的健康,对于女性盆底功能障碍性疾病这一重大公共问题给予了高度关注,提出进一步建设和完善促进盆底康复服务设施,面向女职工提供盆底功能筛查与康复治疗服务,旨在提升人们的保健意识,维护女性盆底健康。

记者:如果出现尿失禁等盆底障碍性疾病,该怎么办?如何治疗呢?

孔丽丽:首先要到正规医院就诊,治疗方法有三类:一、盆底康复治疗。二、药物治疗。三、手术治疗。迄今为止,尚缺乏全球公认的既有效又无不良反应的治疗压力性尿失禁的药物。手术治疗适于重症患者,但风险大、创伤大,患者不乐于接受。盆底康复治疗技术是目前业内公认的有效

并且作为一线推荐的盆底功能障碍性疾病的防治措施。医生会根据每个人的实际情况,选择不同的治疗方案。

记者:盆底康复治疗适合于哪些人群?

孔丽丽:盆底功能筛查适合于所有已婚妇女,尤其产后妇女及中老年妇女;对于有下列情况者应进行盆底康复治疗:(1)各种尿失禁,尤其适用于轻、中度压力性尿失禁。(2)轻、中度阴道壁脱垂及子宫脱垂。(3)阴道松弛、阴道痉挛、性生活不满意者。(4)产后42天进行常规盆底肌肉锻炼。

记者:女性该如何预防盆底疾病?

孔丽丽:我认为从两个方面来做:医务人员要重视有症状人群的诊治以及无症状人群的机会性筛查,进行科普宣传,提高妇女更多地关注盆底健康的意识。妇女自身要重视定期体检,有漏尿等症状及时就医,产后常规进行盆底功能筛查,注意选择健康的生活方式,预防和治疗腹压增加的疾病,如咳嗽、便秘等,避免长期负重、如搬提重物等。总之,预防性干预及治疗盆底功能障碍性疾病,哪怕仅是进行基本的盆底肌锻炼也非常必要。鼓励妇女养成维护盆底功能健康的良好生活习惯。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

皮肤一到换季就变得容易敏感?因为天气温度湿度的变化,使皮肤还未能适应,就会起痤疮粉刺,严重则会起红疹脱皮。所以换季护肤很重要。注意这五个换季护肤的重点,能更好地保护皮肤,让肌肤不再敏感。

肌肤开启换季模式 5个护肤细节安抚脆弱敏感肌

卸妆及洁面——温和

产品需要选择不含酒精、香精的轻柔清洁产品洁面,同时避免碱性成分及清洁力强的产品。一般建议使用低泡的洁面产品。如果出现过敏情况,建议用清水洗脸。次数以早晚各一次为宜,切记不应用洁面刷、磨砂膏、海绵等摩擦肌肤,以免造成肌肤的刺激。

选择护肤品——天然

在护肤品中,以下成分都是容易引起敏感的化学物质:防腐剂、山梨酸以及香料。这些成分都含有较强刺激性,会加重过敏的症状。而一些含有天然成分的护肤品,如薰衣草、洋甘菊、芦荟等,都能起到舒缓肌肤的效果。

洗脸或沐浴——温水

除了注意要选择温和的洁面产品外,洗脸时候的水温也要特别注意,以35度以下为宜。当水温过热的时候就会让脆弱的皮脂膜收到刺激,因此加重瘙痒和刺痛的症状。同理,用过热的毛巾来敷脸也是不可取的。

护肤的手法——轻柔

不管是洁面还是擦护肤品时,需要用到手与脸部皮肤直接



接触的时候都必须注意护肤手法要保持轻柔,就像是一只收紧的小猫,它随时都竖着背毛,任何过激的动作都会刺激到它,引起它的刺激反应,所以要肌肤达到适度稳定的状态,轻柔的护肤手法十分重要。

修复最佳时间——夜间

夜间是护肤的黄金时间,这个说法很大一部分原因是夜间的肌肤自我修复的时间,在这段时间肌肤自我修复时间里,对外来营养成分的吸收效果是最佳的,而且不会受到外界的干扰,所以爱美的女性要充分把握这个时机,达成修复敏感肌肤的效果。(艾美)



你需要补胶原蛋白吗?

胶原蛋白是使皮肤年轻最重要的物质,但随着年龄的增长,我们皮肤内的胶原蛋白会流失,使皮肤丧失弹性。当然,也不是只有年龄大的女人才需要补胶原蛋白,有以下情况的人也需要补充胶原蛋白。

节食的人

胶原蛋白填充进真皮层后,增加皮肤紧密度,产生收缩张力,缩小毛孔,收紧松弛肌肤,使皮肤紧绷有弹性。同时对于减肥造成的皮肤松懈,胶原蛋白在不增加脂肪的情况下,帮助收紧、淡化减脂。

长居空调房的人

皮肤不能锁住水分,干燥、细纹出现较早、较多。急需补充胶原蛋白以增加皮肤保水能力、紧致肌肤、淡化干纹。

环境污染、过度化妆的人

胶原蛋白本身会随着年龄的增长而流失,但如果皮肤长期处于污染环境,如过度化妆,就会让皮肤免疫力下降,胶原蛋白加速流失。这就要从内调理改善肤色的黯淡无光,补充胶原蛋白可迅速增加皮肤亮泽,显得

年轻健康。

身体代谢差的人

由于内分泌功能紊乱,造成肤质差、皮肤过油或过干、发暗,色素沉着等,以及皮肤保养不当使肤质受到损伤,过早出现细纹、脱皮、毛孔粗大等不良症状,均可通过胶原蛋白与VE的组方成分进行改善。

经常熬夜的人

不规律的生活会使女性身体循环不畅,毒素堆积使肤质恶化,当然本身制造胶原蛋白的能力也变差,因此更要通过内服胶原蛋白,既滋养皮肤、改善皮肤细胞的正常营养供应,从而淡化幼纹、防止色斑、发痘和“桔皮脸”,延缓衰老。

(珍茹)

丰台工商分局 做好商务楼宇内 初创企业服务

在大众创业万众创新的各项优惠政策引领下,越来越多的创业者开始了自己的创业故事。商务楼宇由于具备配套设施完善、服务精准有效等特点,成为了这些初创企业的首选。工商部门作为企业的监管和服务部门,多措并举,做好商务楼宇内初创企业服务。首先,在部分楼宇内设置登记服务站,培训楼宇管理方,协助企业填报企业登记资料,并收取企业成立材料,由楼宇工作人员向工商进行交接,实现“多渠道、一站式”办照。其次,按照企业实际需求,组织工商干部将广告、商标、合同等法律法规知识,以现场座谈、讲座等形式向企业进行传授,提高企业的法律意识,规范其经营行为。最后,工商部门针对初创企业特点,与商务楼宇物业建立实时沟通机制,指派辖区工商所内干部与商务楼宇进行对接,对于企业经营过程中出现的问题,实时沟通,并提供现场指导。 渠忠涛



北京瑞兆文化传媒有限公司(注册号:110105016665283)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员为:沈忻童 詹琼峰,沈忻童为清算组组长,请债权债务于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。