



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
妇科医师 刘硕

女性随着年龄的增长,卵巢功能开始下降,并逐渐衰退,身体的各个器官功能逐渐下降,而最先波及的当是泌尿生殖器官,尤其在怀孕、分娩过程中,盆底组织会受到损伤,盆底功能障碍加重,各种症状也会随之而来。尤其是围绝经期的中老年妇女,发病率尤其高。比如常见的症状:打喷嚏漏尿、大笑时漏尿、下腹坠痛不适、子宫脱垂等。这些“难言之隐”虽不会危及生命,却令人苦不堪言。首都医科大学附属北京康复医院妇科医师刘硕提醒您,若不及时进行康复会留下盆底功能障碍的祸根,严重影响生活质量。

关爱女性 从关注盆底健康开始

□本报记者 陈曦

No. 1 什么是盆底肌?

盆底肌是指封闭骨盆底部的肌肉群,这个肌肉群就像一张“吊网”一样,将尿道、阴道、肛门、膀胱、子宫、直肠等脏器紧紧吊住,保持在正常的位置,维持脏器功能的正常运行。

No. 2 盆底肌有哪些功能?

简单来说,有三大功能:支持(子宫、直肠、膀胱等脏器),括约(控尿排便),性功能。这些功能,决定了盆底肌的地位,对女人来说至关重要。

No. 3 盆底问题 有哪些具体表现?

尿失禁 压力性尿失禁(打喷嚏、大笑、跳跃时漏尿)、急迫性尿失禁(尿频尿急漏尿),而通常这两种症状是混合发生的。

盆腔器官脱垂 自己能感觉阴道口有异物,还会出现下腹疼痛,严重时子宫会从阴道掉出。

此外,还会造成性功能障碍和排便障碍。

No. 4 哪些情况 会造成盆底肌损伤?

妊娠和分娩会造成盆底肌肉损伤。首先,怀孕时,腹腔压力和盆腔脏器的重力,由孕前指向骶骨转到指向盆底肌肉,再加上子宫日益增加的重量,使得孕妇盆底肌肉持续受压,盆底肌的纤维变形,肌张力减退。

其次,分娩是造成女性盆底肌肉损伤的主要原因。一般胎儿

头部的直径约为9-10厘米,而正常的阴道直径只有约2.5厘米,阴道受到胎头的挤压扩张,会导致盆底肌肉损伤等。双胎、巨大儿、分娩次数多等对盆底的影响会增加。

长期便秘、肥胖、更年期等也有影响。

除了怀孕、分娩等原因以外,女性在长期便秘、咳嗽、提过重物品、肥胖、大运动量锻炼等过程中,都会一定程度上损伤盆底肌肉。

另外,更年期后,由于体内激素水平急剧变化,女性盆底问题会更加严重。成年女性盆底功能障碍的发病率在30%-50%以上。

No. 5 没有症状,是否代表 盆底功能正常?

这个还真不是。盆底肌的损伤本身就是缓慢的过程,没有明显症状,如果去检查的时候发现盆底肌力太差,也需要进行盆底康复。

No. 6 如何预防盆底问题?

生活方式干预 又称行为治疗,包括减轻体重(尤其是体脂指数(BMI)>30 kg/m²者)、戒烟、减少饮用含咖啡因的饮料、避免或减少腹压增加的活动。

盆底肌训练 盆底肌训练又称为Kegel运动。可参照如下方法实施:持续收缩盆底肌(即缩肛运动)不少于3秒,松弛休息2-6秒,连续做15-30分钟,每天重复3遍;或每天做150-200次缩肛运动。持续3个月或更长时间。

盆底电刺激治疗 盆底电刺激通过增强盆底肌肉的力量,提高尿道闭合压来改善控尿能力。

治疗便秘等引起慢性腹压增高的疾病。



相关链接:

盆底康复适合所有人吗?

盆底康复治疗的禁忌症有哪些?

答:生殖泌尿道的急性炎症期、阴道出血、妊娠期、具有心脏起搏器及严重的心律失常患者、癫痫及认知功能障碍和盆腔恶性肿瘤的患者或人群都不能做盆底康复。

宫颈糜烂可以做盆底电刺激治疗吗?

答:宫颈糜烂不是盆底电刺激治疗康复的禁忌症,但需要排除是否患有宫颈癌。

生理性的宫腔积液可以做盆底电刺激治疗,病理性的宫腔积液不可以做。

子宫肌瘤患者可以做盆底电刺激治疗吗?

答:没有达到手术指征的子宫肌瘤可以做,肌瘤本身有增大的可能,这是肌瘤本身的问题,电刺激不会使肌瘤增大。小于

5cm的生理性囊肿可以做盆底电刺激治疗。

高血压、糖尿病患者可以做盆底电刺激治疗吗?

答:有高血压生物反馈可以做,电刺激建议在血压平稳时做;糖尿病可以做治疗,但糖尿病可能会影响周围神经功能,影响治疗效果。

此外需要注意的是带有胰岛素的糖尿病患者,由于胰岛素泵是由微电脑控制的精密仪器,主机不在电刺激或磁刺激范围内是不影响的,但如果在刺激范围内不建议做,做生物反馈不影响。

健康在线

协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

吃菠萝垫嘴含点酸奶



吃菠萝后,有人会感到舌头疼痛、发麻,这是菠萝中的菠萝蛋白酶向口腔内部“发起攻击”造成的。此时有一种简单的办法缓解:马上含一口酸奶,菠萝蛋白酶就会转移目标,去攻击酸奶中的蛋白质。另外,菠萝蛋白酶暴露于48℃的高温下时,就会发生变性,所以煮熟后再食用也是一个好办法。

被困故障电梯自救步骤



①电梯故障千万别撬门逃生;②按警铃(黄色铃铛按钮)并通过紧急对讲装置(红色电话按钮)与救援端联系;③如按钮失效可拨打电梯维保人员电话;④暂无法取得外界联系,请待在电梯里,轻轻敲打电梯轿厢或呼喊和外界取得联系。专家提醒被困电梯别担心缺氧或坠落,轿厢内与外部的空气是连通的,电梯也有装置防止冲顶或下坠。

红灯

喝咖啡少放奶和糖



研究发现,一次摄入太多的糖会导致胰岛素升高和低血糖,因而更容易昏睡。而牛奶等奶制品中的色氨酸会让人昏昏欲睡,如果咖啡中添加过多奶制品,饮用后就很容易犯困。喝咖啡要想达到提神效果,首先要控制摄入量,每天咖啡摄入量不应超过100毫克(相当于1-2杯纯咖啡)。尽量少加或不加糖,牛奶也要少加。

丰台区市场监管局

全面开展流通领域食品安全检查

为统筹做好疫情防控和食品安全保障,丰台区市场监管局食品流通科早部署、早行动,开展食品安全执法检查,确保辖区食品消费市场秩序安全稳定。

全领域覆盖

围绕农村地区、城乡结合部、校园周边及旅游景区及车站等人流量大、风险较高的地区和场所,将商场超市、便利店、社区菜店、便民综合体、肉食店、副食品店等与群众日常生活、节日消费密切相关的食品经营主体

纳入重点范围,加大执法力度与检查频次。

全链条贯通

聚焦制假售假、非法添加、超范围经营、异地经营、无证照经营等涉及多部门监管的线索,充分发挥“科所联动”及“部门衔接”工作机制,开展联合执法行动,坚持上游下游一起打、源头末端一起查。

全要素检查

围绕非法添加、超限量使用、台账资质查验、疫情防控、

假冒伪劣等各食品安全要素开展全面检查,严禁销售来源不明、未经检验检疫、检验不合格及假冒伪劣食品。

全时段响应

密切关注舆情动态和举报线索,进一步畅通12345等投诉举报渠道,优化办理流程,妥善处理群众诉求,做到节日期间快查快办。同时发挥全区各点位食品安全监督员桥梁和纽带作用,及时发现、收集线索,做到未诉先办。

下一步,食品流通科将结合工作开展情况,综合运用抽检、现场检查、日常巡查、错峰执法等措施,切实维护节日期间辖区食品消费安全。

(张建树)

声明
马军,男,身份证号码:110111198705103015,单位安排你于2021年4月8日到司培训,由于4月22日你未履行请假手续,也未到岗上班,被司训班退回原单位。单位要求你于4月23日早9点到单位报到,补办请假手续并到岗上班,你自2021年4月22日至5月6日未到单位办理请假手续,也没有到岗上班。请于见报之日起3日内到单位办理相关请假手续。如逾期未办理,企业将根据《劳动合同法》及企业的相关规定与你解除劳动关系。
公安集团第一客运分公司
2021年5月12日

BMI超过25的人不适合跳绳



跳绳是一项耗时少、耗能大的运动,可以起到很好的减重效果。但是体重偏重的人跳绳,会让膝盖承受较大的压力。如果BMI超过25,可以先游泳减肥,体重降下来之后再跳绳。同样,膝关节不好的人最好不要跳绳,避免给膝关节增加负担。