

# 盆腔器官脱垂 不可忽视

女性在产后发现阴道口有肿物脱出,被诊断为盆腔器官脱垂,常常会惊慌失措陷入焦虑。因各种原因遭受盆腔器官脱垂困扰的女性不在少数。

让我们深入了解一下这种疾病。

## 盆腔器官脱垂,一个你不得不知的秘密

想象一下,如果我们的腹部是一个木桶,那么盆底肌肉和筋膜组织就像是木桶的底。子宫、膀胱、肠子等内脏器官就像是桶里的物品。盆腔器官脱垂,就像是木桶底不结实了,桶里的东西开始往下掉。这种情况会导致器官位置异常和功能障碍,比如阴道口有肿物脱出,还可能伴随着排尿、排便和性功能障碍,严重影响生活质量。

## 哪些因素会让我们面临盆腔器官脱垂的风险

盆腔器官脱垂的危险因素包括多次分娩、阴道分娩、长期负重和站立、长期便秘、慢性咳嗽等,这些都会让我们的腹部压力增加。随着年龄的增长,这个风险也会随之增加。

## 盆腔器官脱垂有哪些表现

1. 轻度脱垂:子宫等器官可能还在阴道口内,你可能感觉不到什么不适,但可能会有腰酸背痛,甚至偶尔漏尿。

2. 重度脱垂:子宫、阴道前后壁可能部分或完全脱出阴道口外,劳累后症状加重,休息后减轻,常伴有腰酸背痛、脱出物摩擦等不适,严重时还可能影响排尿,导致肾积水、便秘,甚至脱肛。

## 面对盆腔器官脱垂,我们该怎么办

如果你出现了上述症状,怀疑自己可能有盆腔器官脱垂,那么及时就医是关键。

1. 如果盆腔器官脱垂轻微,没有不适及肿物脱出阴道外,可以定期复查,停止增加腹压的行为,治疗便秘和慢性咳嗽,加强盆底锻炼,延缓病情进展。

2. 如果有症状或外阴有肿物脱出,可以考虑手术或使用子宫托治疗。对于不愿意手术或身体条件不适合手术的患者,子宫托是一个不错的选择。如果非手术治疗失败或有手术需求,可以考虑手术,手术方式多样,包括封闭性和修复性手术。

3. 如果术前还伴有压力性尿失禁,可以同时进行手术治疗。

## 盆腔器官脱垂治疗后,还需要继续关注吗

1. 使用子宫托治疗,就像是在坏掉的桶底上放个挡板,防止桶里的东西继续往下掉。但子宫托并不能纠正盆腔器官脱垂的病变,也不能控制病变的进展。子宫托需要定期取放,材质不同,取放频率也不同。医生会根据你的具体情况选择合适的托,随着病情变化,可能需要更换新的托。

2. 术后也需要定期随访,观察恢复情况和是否复发,以及补片材料是否侵蚀。

3. 无论使用子宫托还是手术治疗,都应避免增加腹压的高危因素,治疗便秘和慢性咳嗽,并坚持盆底锻炼,以防病变复发。

4. 生活中常保持健康饮食、避免过度提重物、坚持盆底锻炼、及时治疗相关疾病都能有效预防盆腔器官脱垂。

## 盆底锻炼的方式有哪些

1. 凯格尔训练:国际上公认

的一线治疗方式,每天做3~4次,每次50~60组。

2. 生物反馈电刺激技术:跟随训练仪器,精准化指导凯格尔训练,通过设定的参数可以实现放松肌肉、促进盆底血液循环、电刺激增强肌力。

3. 磁疗:无侵入治疗,无需病人主动参与,坐着即可轻松完成。

4. 核心肌群训练结合生物反馈疗法:行有针对性的平衡、力量及稳定等能力训练,通过提高核心区的稳定性,改善躯干的控制能力,最终起到增强盆底肌功能及改善压力性尿失禁的作用。

虽然盆腔器官脱垂对病人的生活质量影响明显,但是这个疾病是可防可控的,女性朋友可以从产后42天开始进行盆底锻炼,平时避免增加腹压的运动及行为,及时治疗便秘及慢性咳嗽,只要做到以上几点,即可以极大地延缓疾病的进展,甚至预防疾病的发生。

(作者:卢琴 福州大学附属省立医院 妇科 副主任医师)

# 心跳的警报

当这场“心房旋律”变得杂乱失控时,一种名为“房颤”的心律异常便会悄无声息地降临,对人们的生存质量和生命安全构成威胁。

家住福州的张女士,有一年多的房颤病史,平时经常感觉到心悸、乏力,每次持续的时间不长,几分钟到几小时,并没有规律治疗。一周前突发左侧肢体无力,嘴角歪斜,被发现时已经瘫倒在地,于是被紧急送往医院就诊,经过一番检查后,被确诊为由房颤引发的脑卒中。为什么明明是心脏的问题,却引起脑卒中?

脑卒中就是我们平常所说的中风,包括缺血性中风和出血性中风,房颤是导致缺血性中风的重要病因之一,其中心源性中风占缺血性中风的20%,高达75%的心源性中风是房颤导致的。房颤和中风都是增龄性的疾病,随着我国人口老龄化的增加,房颤和中风的风险也逐年增加。

## 什么是房颤

房颤,心房颤动的简称,是

一种常见的心律失常。正常情况下,心脏跳动非常规律,心率和心室率一致,每分钟60~100次。房颤发生的时候,心房失去了规律的收缩,出现快速而紊乱的颤动心房率每分钟可达350~600次,由于机体存在生理性保护机制,心室率通常在100~160次/分。房颤的高危因素主要有:年龄增长,老年人患病风险高;患有高血压、冠心病、心脏瓣膜病等心血管疾病;有甲状腺功能亢进病史;长期吸烟、过量饮酒;肥胖、缺乏运动;有房颤家族史等

## 房颤会有哪些症状

大多数人房颤发作时,会感到心悸、乏力、气短,自觉心跳加速、不规律或有“心脏跳到嗓子眼”的感觉。部分人还可能伴有心绞痛症状,表现为胸痛。房颤时心房收缩不协调还会影响肾脏血液灌注,导致夜间尿频,进而影响患者的睡眠质量。严重房颤还会导致脑供血不足,引起眩晕甚至晕厥情况。当然还有一部分房颤病人是没有症状的,

体检或者心电图检查时发现,或者是等到心衰或者脑中风,才发现是房颤惹的祸!

## 房颤为什么会引起脑中风

房颤就是心脏跳动变得不规则、快速且混乱。主要受影响的是心房,特别是左心房里的一个叫左心耳的地方,这里的结构复杂,血液容易淤滞。正常情况下,心脏有规律的跳动会把血液从左心耳排出。但房颤时,心脏跳动不规则,血液就容易在左心耳滞留形成血栓。如果血栓脱落,最容易随着血液流动到脑部,堵住脑血管,从而导致脑中风。

## 房颤如何预防脑中风

1. 房颤患者服用抗凝药期间,不能因为房颤症状消失就停

止抗凝,停药或者中断治疗会显著增加中风风险。即使房颤没有明显的症状,也可能在悄无声息中对心脏结构产生损害,影响心脏功能,随着时间推移,会导致心脏泵血不足,心功能不全等问题,甚至导致心力衰竭和脑中风等严重后果。所以,只要得了房颤,无论有无症状,都应该及时就医,接受专业的治疗,以降低潜在的健康风险。

2. 虽然抗凝治疗是房颤治疗的重要策略之一,但并非所有房颤患者都需要进行抗凝治疗。医生会根据患者的具体病情和出血风险等因素来评估是否需要抗凝治疗。因此,患者应在医生指导下决定是否进行抗凝治疗。

房颤是一种需要高度重视的心律失常,一旦发现应及时就医并采取有效的治疗。心电图、动态心电图等检查手段能帮助我们捕捉它的踪迹,而药物治疗、射频消融术等方法则有助于控制病情,让心脏重新找回属于它的节拍。记住,预防重于治疗,好好保护自己的心脏,避免房颤的发生。

(作者:阮莹星 福建省中医药大学附属第二人民医院 心血管科 护师)