

久站族 提防盆腔淤滞的隐形陷阱

您目前所从事的工作是否需要长时间站立呢?是否身体感觉不适呢?比如感觉腰部酸痛,下腹隐隐作痛,伴有坠胀感,还时不时会出现月经不调,阴道内分泌物增多,且在性生活时感觉不适和疼痛,性生活后以上感觉更加明显……以上这些现象,若未及时治疗,对其身体健康产生的危害性较大。对此,本文将主要科普盆腔淤滞相关知识,旨在增强人们的健康意识,提高健康知识水平,从而保障其身体健康。

早期盆腔淤滞的“隐身术”和“迷惑行为”

早期盆腔淤滞症状大多隐匿,部分患者出现的症状也不够典型,容易被忽视。例如,轻微下腹部胀痛,腰部酸痛,这种情况很容易被误以为是“最近太累”;月经不调,也会被误以为是内分泌紊乱所致……等到明显不适时,可能已经变得严重。

专业的医生将要告诉您,出现以下几种情况,就医检查

最为关键:(1)持续下腹痛(>1个月),吃药后仍不能缓解;(2)便秘且腹部伴有明显坠胀感;(3)阴道分泌物增多,且异味大;(4)同房后会明显感觉不适甚至疼痛;(5)低位腰部出现一定程度的疼痛,常常感觉极度的疲惫。

盆腔淤滞的隐形陷阱有哪些

如果您身边的她长时间或长期从事站立的工作(工作时长>6小时),那么她的盆腔静脉压力会持续增高,就很容易导致盆腔淤血综合征,也就是所谓的“盆腔淤滞”。

如果您身边的她,不爱运动,长期处于久坐或久卧状态,那么时间久了一旦出现下腹疼痛或腰部不适等症状,此时就要小心了,可能是“盆腔淤滞”找上了你。

如果长期以来饮食方面不注意,经常食用辛辣、刺激的食物,或是油炸食品、油腻的食物,会导致女性体质下降;抑或是常食生冷、性凉的食物,它就会加重血液淤滞的现象,进而

加重了病情。

精神因素不可忽视,例如,患有盆腔炎的女性,如果情绪常处于低落、忧郁、失眠状态下,可能会加重盆腔充血,导致腹痛、阴道分泌物增多等症状。

跳出盆腔淤滞隐形陷阱的“包围圈”

首先要做的就是改变我们长时间站立现状,避免长时间保持同样的一个姿势。定时坐下作短暂休息或不时走动,以促进血液循环,改善久站不动带来的不良后果。

我们要适当增加日常的活动量,多散步,不宜急速快跑,或者每天进行2次膝胸卧位,每次10分钟左右即可。对于职场久站族来说,在工作过程中还可以准备一块10~15cm的踏板,将其放置在脚下,通过定时交替踮脚或是换脚站立,从而促使静脉回流。还可以穿着医用弹力袜来帮助改善下肢静脉回流,帮助缓解盆腔静脉局部的淤治压力。

盆腔淤滞还可以通过食疗来改善,主要就是要吃些可以活血散淤的食物,平时的饮食要清淡好消化,还可以吃些维生素多的食物,对患者的身体好,可以帮助加强身体的抵抗力,消除炎症。

对于严重的盆腔淤滞患者,可能要通过手术治疗来改善症状,通过“微创的方法”堵塞掉无用的盆腔静脉以改善血液回流。手术后需要注意休息,避免剧烈活动,并定期复查,以确保术后恢复良好。

增强健康意识、关注身体信号,是守护我们健康的“法宝”,每一次的积极发现和治疗,也许就是改写生命轨迹的那关键一步,且早行动,才能早受益,让我们一起行动起来,摆脱因久站而导致盆腔淤滞带来的困扰和苦楚。

(作者:福州大学附属省立医院 血管外科 雷云宏)

女生也会“包皮过长”吗

女生也会包皮过长吗?是的!有什么危害?不容易找到快乐,藏污纳垢。怎么办?手术。

女生怎么也会包皮过长

女生包皮指的是覆盖阴蒂头及阴蒂体的皮肤筋膜组织。从发育学角度看,女性的阴蒂和男性的阴茎是同源的。

阴蒂也叫阴核,生理结构可分为三部分,由阴蒂头、阴蒂体和两侧阴蒂脚所组成。

不要小看阴蒂。阴蒂结构更主要的阴蒂体隐藏在深处,外观并不可见。中段阴蒂体部包括左右两对阴蒂海绵体,其间有平滑肌纤维,亦有不完整的结缔组织间隔,名梳状隔。阴蒂海绵体外面,也包有白膜结构。阴蒂体几成直角折转向前方。

阴蒂根部(后端)名阴蒂脚,呈圆柱形长而狭窄,起于左右两侧耻骨下支和坐骨下支的骨膜,向内上方至耻骨联合下缘附近。

纵观男女身体所有器官,阴蒂都是一个非常特殊的存在。小小的阴蒂,密集分布着超过1

万条神经,这些神经末梢又全部都集聚在小小的阴蒂头上,从而让阴蒂对触摸、捏压、温度等刺激极敏感。这样特殊的结构要发挥什么生理作用呢?它在激发女性性欲和快感发挥重要作用,被称为“性高潮的主要可靠途径”。作为性器官的一部分,阴蒂和男性阴茎类似,在性兴奋后海绵体可以充血让阴蒂勃起,从而对机械刺激的敏感进一步增强。除此以外,阴蒂几乎没有任何生物学功能。

阴蒂包皮从上方覆盖包裹女性阴蒂头及阴蒂体。美观的阴蒂包皮没有过多的皮肤褶皱,并只覆盖阴蒂后2/3,不会延伸到小阴唇上,阴蒂包皮游离缘和小阴唇系带组成双倒“V”样结构。如果包皮继续向前延伸,包裹完整阴蒂,甚至在阴蒂头前方形成皮肤赘积,那就形成女生版的“包皮过长”。

阴蒂包皮过长有什么危害

阴蒂包皮长短有个体差异,但阴蒂包皮过长不仅可致局部组织臃肿堆积,有碍美观,而且会导致阴蒂头不能外露,降低阴蒂的敏感性,影响性

生活质量。另外,阴蒂与阴蒂包皮之间的阴蒂沟内,常有皮脂腺分泌物和细菌蓄积形成的阴蒂垢堆积,不易做好局部的卫生清洁,加剧藏污纳垢,甚至引发异味和反复局部炎症等。

阴蒂包皮过长怎么办

阴蒂包皮过长若是不影响性生活质量,或者没有出现反复炎症,只需每次清洗外阴的时候,注意翻起阴蒂包皮,清洗阴蒂局部,保持外阴的清洁干燥,避免穿紧身裤,尽量减少触摸即可。

如果感觉明显影响生活质量或反复局部炎症发作,那就需要接受治疗。目前,手术是阴蒂包皮过长的主要治疗方式,可以起到改善私密处日常清洁、性生活质量以及外形的作用。同时,该手术通常只需局部麻醉,切除多余皮肤褶皱后缝合,适当暴露出阴蒂组织即可,恢复较快。

另外,阴蒂包皮过长很少独立出现,大多和小阴唇肥大同时出现,所以可以一并手术治疗。

一般认为小阴唇应不突出

于大阴唇,从小阴唇底部到小阴唇最宽处的最大距离平均25mm,如超过40~50mm,小阴唇突出于大阴唇外,即可诊断为小阴唇肥大。

过于肥大粗糙、色泽深暗、不对称的小阴唇不但会影响外观形态,而且因其不易清洗产生异味、摩擦衣裤引起疼痛不适、影响尿流方向和性生活质量,甚至导致生殖道、尿道反复感染。有些小阴唇,特别内侧长有色素痣,或者肥大是由于肿物等导致,那就更建议通过手术方法进行解决。

如何预防

阴蒂和阴唇形态大部分是先天决定,但也要注意避免摩擦和牵拉刺激。

(作者:马美洲 福州台江医院 医疗美容科 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师