

子宫脱垂及早诊治是良策

——访大同康复医院妇科主任吴继英

本报记者 孙晓娟

王女士近年一直饱受子宫脱垂的困扰，因羞于启齿，直到最近已严重影响生活才到医院就诊。据大同康复医院妇科主任吴继英介绍，子宫脱垂一般高发于老年女性群体，但对于这种疾患大众却知之不多，其发病原因主要包括年龄、分娩及自身生理原因，子宫脱垂会引起膀胱直肠脱出引发尿潴留等严重问题。



“子宫脱垂并不只是发生在老年人群体质。”在接受记者采访时，大同康复医院妇科主任吴继英提到，国内关于子宫脱垂的流行病学调查显示，20到29岁的年龄段中，100个女性中可能有2人有不同程度的子宫脱垂问题，而60岁以上女性发生的概率达40%，“女性子宫脱垂疾患需要引起重视。”

子宫为什么会发生脱垂

吴继英指出，引发子宫脱垂最密切的因素是妊娠分娩，孕妇无论选择哪种生产方式，或者自然分娩或者剖腹产，其实整个怀孕分娩的过程都无法避免对盆底组织产生损伤，从而诱发子宫脱垂的问题。不少孕妈寄希望于选择剖腹产来降低分娩对盆底的损伤，其实这是不科学的，“即使剖腹产也无法完全避免子宫脱垂的风险，而且还存在伤口愈合不良、产后感染等其他问题。”

吴继英认为，随着人们对电子产品特别是手机的依赖，很多女性即使去厕所也会刷手机，无形中延长了如厕时间，“长期下蹲和便秘，都会加速子宫脱垂的发生和进展。”而没有生育史的女性出现子宫脱垂，可能更多是受遗传因素影响，此外，肥胖也是子宫脱垂的危险因素，肥胖女性发生子宫脱垂的几率比非肥胖女性高出2~3倍。

子宫脱垂有哪些症状

子宫脱垂的早期症状主要是会阴部有下坠感，部分患者的首发症状是尿频、尿急，这就容易与泌尿系统感染等问题相混淆。

因此，特别提醒女性朋友，如果出现尿

频、尿急等症状，排除了泌尿系统疾病之后，建议到专科进行一下盆底评估，检查确认是否是子宫脱垂导致的这些症状。

由于生理结构的特殊性，女性盆腔器官主要包括子宫、膀胱、直肠、阴道、尿道，主要靠肌肉、筋膜、韧带组成的盆底组织支持。一旦造成肌肉、筋膜的损伤后，盆底组织的支撑能力受损，便会出现盆腔器官的脱垂。临上子宫脱垂一般分为四期，需要专业的医生进行评估，才能给患者制定个体化的诊疗方案。

“我们临床中还遇到一些特别严重的患者，不仅子宫脱出来了，甚至连膀胱、直肠等盆腔器官也有不同程度的脱出，这是因为拖延治疗的时间太长了。”因此，吴继英建议有子宫脱垂初期症状的女性一定要早觉察、早发现、早诊治。她表示，这也是女性盆底专科目前面临的问题，很多已经发生脱垂的女性难以启齿，不愿意去医院，或者不知道该去看哪个专科，一味地隐忍，导致疾病拖延到非常严重的程度，除了严重影响日常生活外，还会出现肾功能衰竭、膀胱大量结石等严重的健康隐患。

如何治疗子宫脱垂

子宫脱垂这种疾病是完全可以治疗的，而且治疗后的效果显而易见。

不同程度子宫脱垂治疗的策略和手段都是不一样的。对于轻度脱垂的患者，通过物理治疗的方法，可以延缓疾病的进展；如果是2期子宫脱垂的患者已经出现症状，但是子宫尚未脱出阴道口，此时可建议患者首先选择物理康复治疗，或者使用子宫托，当保守治疗效果不理想的时候，也可以

选择手术治疗。而对于已经发展到3至4期子宫脱垂的患者，物理治疗、康复治疗的疗效会比较差，治愈几率也较低，通常建议使用子宫托，或者接受手术治疗。

据介绍，目前子宫脱垂的手术治疗方法包括封闭性手术和重建手术，“对于一些老年患者，他们的手术耐受性较差，而且往往合并其他基础疾病，对于生育和性生活没有特殊要求的患者，我们就会建议做封闭性手术，通过一次性手术就把问题解决了。”

而重建手术又细分了多个类型，如悬吊术式，根据患者自身情况选择自身组织，或吊带、网片、缝线等人工材料完成手术修复，如妊娠分娩导致的子宫脱垂，且较年轻的患者则适合选择自身组织修复，而年龄较大的患者，出现自身筋膜严重缺损等问题，则适合选择网片支撑脱垂的盆腔器官。

随着盆底修复技术和手术式的不断发展，手术治愈率已大大提升，同时复发率也大大降低。

盆底功能障碍筛查须引起重视

妊娠分娩是子宫脱垂最重要的危险因素，每生育一胎，发生子宫脱垂的几率就会增加10%。因此，吴继英建议产后女性必须进行盆底功能障碍筛查，并根据具体情况选择相应的修复方式。

另外，盆底肌的训练对预防子宫脱垂有非常重要的意义。产后女性可以通过日常的提肛运动、拱桥运动、产后瑜伽，或者结合自身情况进行电生理治疗，建议产后妇女能够坚持进行正确的盆底肌训练。

预防牙周炎记住这几点

牙周炎是牙齿周围的牙龈、牙槽骨的慢性炎症，它会导致牙龈红肿、牙龈出血、牙齿松动等一系列问题。由于社会上中年人工作生存压力普遍较大加之生活不规律，再有口腔不注重清洁导致牙菌斑积累等因素，中年人成为牙周炎高发人群，但是牙周炎不仅仅只针对中年人，其实牙周炎在任何年龄段均有可能发生。为此，就牙周炎的成因、预防等问题和大家聊一聊。

牙周炎的成因多种多样，常见有以下几种：1、牙菌斑，粘附于牙齿表面的微生物

群，一般的刷牙和漱口水冲洗，不能完全去除。这些有害细菌如果不及时清理，将会引发牙龈炎、牙周炎。2、牙结石，牙结石会刺激牙齿周围的软组织，再加上局部细菌，微生物的入侵，使牙龈、牙周组织发炎。3、不健康的生活方式，吸烟、饮酒过量、压力大、缺乏锻炼等不健康的生活方式，也会削弱免疫系统，增加牙周炎的风险。

预防牙周炎的方法其实也很简单：1、早晚按时刷牙，并配合使用漱口水和牙线、冲牙器等口腔清洁工具，保持口腔卫生。

2、养成良好的饮食习惯，不抽烟，多食用富含纤维素的耐嚼食物，少喝碳酸饮料。3、定期洗牙，至少每三个月洗牙一次，去除牙齿表面附着的牙结石、牙菌斑，预防牙周炎的发生。洗牙过程中，还能检查口腔健康状况，及早发现问题并进行处理。

牙周炎是一种普遍的口腔疾病，但如果不去预防和治疗，它将给我们的口腔健康带来不可忽视的风险，建议大家保持良好的口腔卫生习惯和健康生活方式，预防牙周炎的发生。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

饮啥酒都会让痛风更严重？

近年来，人们对体检报告中尿酸的指标都较为关注，原因是生活水平普遍提高，吃吃喝喝的频率也随之增多，就在人们小心谨慎同时，一些聚会场合却免不了举杯共祝。那么，痛风患者到底能不能饮酒，饮啥酒更容易增加尿酸？成为人们普遍关心的问题。为此，记者采访了市五医院副院长霍月红。

霍月红指出，有一点是明确的：酒精并不含嘌呤，酒精是碳水化合物转变来的，而尿酸是含氮化合物转变来的，酒精在人体内不会转变成嘌呤。但是酒精会升高血尿酸水平，原因如下：

酒精能诱导和增强黄嘌呤氧化过程中酶的活性，有直接促进尿酸生成的作用；酒精在体内分解，酒精及其中间代谢产物会抢占尿酸的排泄通路，体内吸收酒精越多，越不利于尿酸排到体外，导致尿酸蓄积；酒精能抑制糖异生，短时间内体内脂肪的动员会增加，导致酮体水平升高，也会抑制尿酸排出；“酒是粮食精”，长期饮酒会增加体内总热量，饮酒者发生肥胖、脂肪肝和高血脂的概率增加，这样的人群容易能量超载，代谢的总负担增加，由腺嘌呤核苷生成尿酸的量也就增加了。

还有，饮酒不但增加尿酸产量，而且不利于尿酸在体内溶解。少量饮酒，代谢正常的人没关系。如果短时间内大量饮酒或长期处于宿醉状态，乙酸、酮体、乳酸等酸性代谢产物剩余增多，不但不利于尿酸排泄，而且局部酸性环境还会导致尿酸盐更容易沉积，导致痛风发作。

然而，并不是饮什么酒都会造成尿酸大幅增高。一般来讲，轻症患者如果尿酸水平超正常值不多，是可以少量饮用白酒的；啤酒因为在酿造过程中，酵母大量繁殖，单位体积内密度大，DNA复制因此而旺盛，其降解为嘌呤的含量也就高，所以最好不要饮用；黄酒很多人容易忽视，它才是酒水中导致高尿酸症的无冕之王，痛风患者必须远离；红酒痛风患者是可以少量饮用的，好的红酒不增加尿酸含量，甚至是降低的。

（孙晓娟）

