

近半已育女性 25年后可能患尿失禁

今日关注

调查显示,受生育、疾病、衰老等各种因素的影响,有近50%的已育女性患有不同程度的盆底功能障碍性疾病。专家介绍,盆底功能障碍性疾病,在25年后通常表现为尿失禁、肛门失禁、盆腔脏器脱垂等,很少有女性重视这方面的问题。

现有6000万尿失禁患者

据了解,中国目前尿失禁患者各个年龄段总计超过6000万,其中轻中度女性患者约占2/3,达到4000万。女性盆底功能障碍是严重影响女性日常生活的常见病,通常表现为尿失禁、肛门失禁、盆腔脏器脱垂等。它不仅在中老年常见的疾病,在产后妇女中也至少有1/3存在。患者常在咳嗽、大笑、提重物等腹内压增高时尿失禁或突感有“肿物”掉到体外,妨碍生活,严重者不敢外出,严重影响生活质量。



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

进行部位锻炼可预防

随着人类寿命的延长,女性盆底功能障碍已成为影响女性

生活质量的五种最常见慢性疾病之一。女性盆底功能障碍的相关发病因素较多:年龄、肥胖、妊娠及经阴道分娩次数、绝经、雌激素缺乏、盆腔手术和神经损

害、尿路感染、呼吸道感染等。

专家提醒,经常进行盆底肌功能训练,尤其是孕中、产后、围绝经期、盆腔手术后尽早进行盆底肌功能训练,尽快帮助重建盆底功能,能降低日后尿失禁、子宫脱垂、产后性功能障碍等疾病发生的可能性。尤其在产后进行盆底康复治疗,可以降低尿失禁的发病率,有良好的预防作用。

女性盆底功能障碍防治应重视两点:一是妊娠期和分娩期对盆底损伤的预防;二是普及和推广产后康复治疗。目前治疗盆底功能障碍主要有普通盆底肌肉训练、电刺激、生物反馈辅助的盆底肌肉训练等等。

预防盆底功能障碍除了依靠医学治疗,还需自己多加预防,如每天可自行做收缩阴道和肛门运动,保持有规律的性生活,生小孩后不要过早负重和劳累,饮食要清淡,多吃含纤维素丰富的食物,防止因便秘引起的腹胀增高等。(千方)

镇痛药用多了 也会“痛”

一位多年类风湿性关节炎患者,每次疾病发作时,总是服用一些常用的镇痛药,近日出现胃部痉挛症状,疼痛不已,被家人送到了医院抢救。专家表示,如果没有及时就诊的话会有生命危险。

专家介绍,阿司匹林、散利痛(对乙酰氨基酚)、布洛芬、扶他林、尼美舒利等非甾体抗炎药物,具有抗炎、抗风湿、镇痛、退热和抗凝血等作用,在临床上广泛用于骨关节炎、类风湿性关节炎、多种发热和各种疼痛症状的缓解。

据介绍,此类药物中的酸性物质是治疗疼痛的有效成分,但是副作用也因此而来。这类药物可能引起的不良反应主要有:胃肠道不良反应、肝脏不良反应、神经系统不良反应、泌尿系统不良反应、血液系统不良反应、过敏反应、心血管系统不良反应、妊娠期的不良反应。

鉴于以上多种不良反应,专家建议,在服用这些非处方类镇痛药物时,首先应该有医生的指导,尽量避免不必要的大剂量。需要长期服药的患者要注意在有效控制的情况下剂量越小越好,而且要“见好就收”。(同风)

春天 “特困生”增多

医生建议生活规律保证睡眠



“春困秋乏夏打盹”,明媚的阳光,暖洋洋的天气,可是很多人在工作和学习的时候,总感觉无精打采,眼皮老在打架,总想睡觉,这就是人们常说的春困。如何缓解春困呢?医生建议,生活要有规律,保证充足的睡眠,适当参加体育锻炼。

专家解释,春季,一方面是白天的时间长,睡眠时间相对短了,但是人体的生理机能还没有及时适应这种变化,因而出现春困的现象;另一方面是春季气温渐高,人体各个部位的血管扩张,新陈代谢旺盛,大脑缺氧,容易引起春困。

“春困不是靠补个觉或增加睡眠时间就可以解决的。”专家说,“缓解春困,首先生活要有规律,保证足够的睡眠时间,养成早睡早起的习惯。其次,适当地参加一些户外运动,呼吸一下新鲜空气。”

另外,专家说,中午小憩一会儿也有利于缓解春困,“午睡可以起到除困解乏、补充精力的作用”。(吴修)

健康之声

肿瘤能治好 多亏全家人

我是某啤酒厂退休职工,今年76岁。

2001年秋的一天早晨,我起床吐痰,发现痰中带有血丝,老伴赶紧让我把痰收起来去医院检查。结果显示我患了绝症:左侧肺癌!这犹如晴天霹雳,一下把我炸蒙了:我还能活多久呀?

老伴比我更难受,生离死别似的把大女儿从云南叫回来,说是陪我治病。

治疗期间,我啥罪都受了:光伽玛刀就做了9次,化疗6

次,化疗过程中恶心、呕吐、掉头发,身体虚弱得几乎撑不住了。医生说化疗都有副作用,支撑不住就得停下来。这时,儿子在报纸上看到了有关中科孢子油的信息,说这是中国科学院科学家研究的新成果,专门用来辅助治疗肿瘤的。

儿子如获至宝,急忙打咨询电话0379-64855868,还打郑州的咨询电话0371-69132001,进行详细了解,得知中科孢子油的三大作

用:放化疗减毒增效、杀灭肿瘤细胞、控制复发转移。

说来也真神了,服用中科孢子油两三天后,我就想吃东西了。虽说还有些难受,但我能够扛得住了。我又服用了几天,恶心呕吐的反应全没有了。在中科孢子油的辅助治疗下,我顺利地出院了。我深知中科孢子油的好,但我经济条件有限,就改用便宜些的中科孢子粉。

到2004年秋,我共服用了七八个疗程。这些年来,我坚持

定期复查,病情一直稳定。中科工作人员说,中科孢子油控制肿瘤复发转移效果更好。

患病这些年,我最应该感谢的是我的家人。他们不仅给我选择了中科孢子油,还用无微不至的爱关心我,爱护我。记得手术后刚化疗时,我有痰吐不出,老伴、女儿就用吸痰管给我往外吸,有时还用手法往外掏,捶背揉腿更是家人天天为我做的事儿。是家人用爱给了我生活的勇气和信心。(天文)

经常感冒 小心耳膜内陷

□ 记者 杨寒冰 通讯员 王俊



西工区的王女士,34岁,前几天陪朋友去医院看耳疾,见很多20岁左右的年轻人来医院看耳病,于是,就让医生给自己的耳朵也进行了检查。

河科大第一附属医院耳鼻喉科门诊负责人严瑞珍为王女士进行了检查。严瑞珍说王女士的耳膜已经内陷了。这让王女士

倍感意外。医生说,王女士的耳膜内陷可能是小时候经常感冒引起的。

医生解释,耳膜又称鼓膜,是一种灰白色、半透明的膜,在外耳道的尽头,耳朵的深处。耳膜是外耳道与中耳的分界,负责传导声波,从而产生听觉。耳膜内陷,就是耳膜向着中耳的方向

往里陷。

耳膜内陷,是由于耳膜内外的气压不平衡造成的。在人的鼻咽部,有一条一端开口向下、向外,另一端开口位于耳膜前壁的管道,这个管道叫咽鼓管。它的作用是沟通鼓室与鼻咽部,使鼓室与外耳道的大气压相等,以保持耳膜压力的均衡。

经常感冒的人,因为鼻塞,造成咽鼓管不畅通,使耳膜内外压力失衡,时间久了,就会出现耳膜内陷。

因此避免感冒,保持咽鼓管通畅,是防止耳膜内陷的关键。

只要听力基本正常,轻度的耳膜内陷就并不是什么毛病。如果有的人咽鼓管阻塞或狭窄,以致鼓室和外界气压不能保持平衡,不但耳膜内陷,而且听力有所降

低,伴有耳鸣、耳闷,这就是病态了,需要到医院就诊,对症治疗。

医生建议,如果有中耳炎或者鼻炎,要先把这些病治好。其次是采取鼓气疗法加以矫正。做法是:捏住鼻孔,屏住呼吸,向外鼓气,但用力一定要适当,如果用力过猛,就容易造成耳膜破裂。

平时,可辅助一些按摩手法。双手四指按住后枕部不动,将掌心轻轻按住耳道,再快速抬起。用中指按压耳屏。耳屏是外耳门前面的突起,由软骨和皮肤构成,能遮住外耳门。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838