

# 新民健康



“新民健康工作室”的  
微信公众号网名近期医  
疗科普活动预告、精彩文章  
分享、医疗资讯一应俱全。  
扫一扫就能订制属于你  
的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 51 期 |

2015 年 3 月 4 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

“三八”妇女节

## 产后忽视盆底肌训练易惹“社交癌”

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今年“三八”国际妇女节来临之际,上海交通大学附属第一人民医院发布的女性健康报告披露,城市女性人群中约 23%~45%患有程度不同的尿失禁,由于患者害怕咳嗽、打喷嚏、不敢大笑,生怕小便溢出带来难堪,甚至连走路都提心吊胆……渐渐远离朋友圈及社会活动,由此该病也被称为“不致命的社交癌”。

上海交通大学附属第一人民医院副院长夏术阶教授介绍,“北上广”大城市中女性人群该发病率大于 40%,但只有一成患者曾去医院就诊。临床调查发现,大部分病人源于产后忽略了对盆底肌的恢复性锻炼。长期松弛造成中老年后尿失禁的“羞于启齿”尴尬。夏术阶教授提醒,要像预防癌症那样重视“社交癌”的早发现、早治疗。预防尿失禁,女性产后及时进行提肛运动训练,有助于盆底肌的修复。

夏教授表示,很多人都认为尿失禁是老年人的“专利”,其实产后女性也是尿失禁的高发人群。产后尿失禁多因阴道分娩过程中,胎儿经过产道时导致盆底肌肉群拉伤所致。很多人认为,只要避免阴道分娩的过程,尿失禁就不会发生,事实并非如此。因为使用助产钳、吸胎器、催产素等加速产程的助产技术同样会增加尿失禁的可能性。此外,大体重胎儿的母亲发生尿失禁危险性也大。

然而,如今很多女性注重产后减肥塑形,却忽视盆底肌训练,导致产后 10~20 年里出现产道松弛、尿失禁等。而美国早在法律上规定每位产妇生产后需接受盆底恢复性训练,否则今后尿失禁手术将不得享受医疗保险。目前,我国一些妇产科专科医院及大医院的妇产科也已开展产后盆底康复训练。夏



盆底及尿失禁专家团队在查房

术阶教授介绍,今年,市一医院妇产科的目标就是呼吁不少于三分之一的产后妇女前来进行盆底训练。

据了解,产后 42 天是产后进行盆底肌肉康复训练的最佳时机,夏教授建议,已育和 30 岁以上的女性,应在医生指导下尽早进行盆底肌肉康复训练,预防后患。在进行产后康复训练时,医生会针对产妇的身体情况进行评估,若有必要可借助机器进行相应的康复训练。由于许多压力性尿失禁是盆底肌肉松弛造成的,就像人长期举哑铃手臂会变得结实,盆底肌肉锻炼也是这个道理。因此通过提肛运动可预防和治理尿失禁,具体方法是持续收缩盆底肌(提肛运动)2~6 秒,松弛休息 2~6 秒,如此反复 20~30 分钟,每天训练 3~8 次,持续 8 周以上或更长。对于无法正确锻炼到盆底肌肉的患者来说,可以应用盆底肌肉生物反馈的方法来找到正确的锻炼方法。

目前本市成年女性尿失禁发病率接近 40%,远高于高血压 28% 的发病率,然

而只有一成的患者曾去医院就诊。很多女性误以为出现压力性尿失禁是年龄增长的一种正常生理现象,有的则是羞于治疗,还有些患者的病后不知道去哪个医院哪个科室看门诊。许多重度尿失禁患者还会因佩戴尿布不当,引起会阴部发生湿疹、皮炎,严重影响生活及工作,甚至丧失劳动力,对精神也造成了创伤。为此,由泌尿外科、妇科、中医科及肛肠科等四个科室专家团队组成的市一医院盆底及尿失禁专科,对盆底及尿失禁病人进行分类,提供更针对性的个性化诊疗。

在治疗方面,夏术阶教授介绍,压力性尿失禁是盆底筋膜松弛所致,症状轻的患者可以通过提肛运动或者服用补中益气中成药改善控尿,对于中重度压力性尿失禁患者,需要微创手术治疗。目前,微创 TVT 手术已完全取代了传统的开放手术,被国际尿控协会推荐为金标准的治疗方式,全球统计的有效率在 90% 以上。以市一医院为例,在过去的十五年间已成功实施了 2000 余例手术,仅一人复发。

### 名医榜

#### 夏术阶

主任医师、教授、博士生导师

上海交通大学附属第一人民医院副院长、泌尿外科中心主任  
中国医师协会男科医师分会会长、上海激光学会副理事长,上海医学会男科分会主任委员,中华医学会泌尿外科学会常委、上海市领军人才、《中华医学杂志》副总编辑等  
擅长:泌尿外科疑难杂症,泌尿系统肿瘤、男科学、前列腺外科、微创外科。



### 健康圈

日前,中国前列腺癌数据库分中心在复旦大学附属中山医院泌尿外科正式挂牌成立。数据库主要服务于前列腺癌患者的随访、疗效评价、数据收集与分析等工作,为各参与医院能够实现信息共享创建了平台,有利于进行多中心的研究。

3 月 5 日上午 9:00-10:30, 同济大学附属杨浦医院将在延吉东路安图路口(如下雨则在安图分部门诊大厅)举办“3·5 学雷锋”大型义诊活动,咨询科室包含心内科、呼吸内科、老年科、乳腺外科、骨科、口腔科等。

3 月 5 日上午 9:30 开始,上海交通大学附属第六人民医院市民健康中心将邀请针推伤科主任医师宓轶群在该院门诊 15 楼举办“膝关节炎的防治和自我保健”讲座咨询活动。

3 月 5 日-6 日上午 9:30-10:30, 同济大学附属东方医院将在南院(云台路华夏西路路口)门诊大厅举办“关爱母婴健康”国际三八妇女节宣传周活动。其中,5 日将由儿科主任乔荆带来“新生儿护理关注要点”、陈敏副主任医师带来“早产儿的护理与新进展”科普讲座。6 日将由乳腺病科主任梁春立带来“乳腺的生理和常见疾病的临床表现和处理”科普讲座。

3 月 7 日上午 7:30-11:30, 上海市第一妇婴保健院在东院门诊楼(高科西路 2699 号)举行“情在如一,情满妇婴——相约妇一话健康”大型科普咨询活动。参与学科有妇科、中西医结合科、乳腺科、儿童保健科等,请带好就诊卡等。8:30-11:30,在门诊大厅举办“习惯性流产患者的诊治和心理疏导”讲座,由高晓玲、鲍时华、余震波等医生主讲。

3 月 10 日上午 9:30, 上海交通大学医学院附属同仁医院将在门诊一楼大厅(仙霞路 1111 号)由肾内科专家举行“世界肾脏日——关爱慢性肾脏病患者”医疗咨询活动。

3 月 10 日下午 2 时,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由消化内科副主任医师聂志红带来“便秘治疗”科普讲座。

## 颈肩腰腿痛怎么办?

新民健康送百年骨科流派传人 60 个免费义诊号 ◆ 张筱琳

由各类颈腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症、椎管狭窄症、膝关节炎、风湿病等引起的颈肩腰腿痛已占骨科门诊的大多数,这类疼痛为什么会反复发作?不想开刀如何康复?一年一度的“学雷锋日”即将来临,上海泰坤堂中医医院将于 3 月 8 日,特邀国家非物质文化遗产“石氏伤科”第四代传人、上海市中医药学会骨伤分会原主委石关桐等四位沪上著名百年骨科流派传人,为 60 位患者免费义诊。石教授介绍,颈肩腰腿痛是中医骨伤科的优势和特色,且流派纷呈、各有绝技,上海早在上个世纪初就形成了著名的“骨伤八大家”,经过一百多年的传承发展,内外结合的整体治疗,为各类颈腰椎疑难问题的非手术康复提供了新的途径。

本次义诊期间专家挂号费全免,为保证义诊质量,本次义诊限 60 号,全部采用预约报名的方法,额满即止,患者可抓紧时间报名参加。  
义诊信息  
义诊地址:上海泰坤堂中医医院(黄浦区斜徐路 553 号)  
义诊范围:颈腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、腰椎滑脱症、腰肌劳损、网球肘、骨性关节炎、肩周炎、骨质疏松症、骨质增生、股骨头坏死等  
报名电话:021-22816381(8 时-20 时)或发送短信“姓名+电话+专家姓名”至 13651804352 报名。  
义诊备案编号:黄字备登字(2015)第 0003 号

### 【义诊专家】



石关桐

石关桐 主任医师,石氏伤科第四代传人,中华中医药学会骨伤分会副会长、上海中医药大学曙光医院原骨伤科主任,从事中医骨伤 40 余年

于秋深 副主任医师,曾任“上海市中医特色专科中医针刀科”学科带头人,跟随国医大师石仰山教授学习石氏伤科多年,近 30 年临床经验



于秋深

温德 主任医师,从事中医骨伤专业 40 余年,曾师从上海骨伤八大家之一、施氏伤科五世传人施维智名中医

王谦 中医师,从事中医骨伤专业 10 余年,师从上海中医药大学原校长、国家非物质文化遗产“中医正骨疗法”代表性传承人施托名中医



温德



王谦

### 腰椎退变疼痛 请用“远红外腰椎痛消贴”

近年来,因腰部疼痛到医院就诊的人非常多,中老年人所占比例较大,大多数患者腰部没有扭伤的经历,也没有摔伤的经历,通过 CT、磁共振检查发现,这种情况大多是各种形式的腰椎退变引起的,腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎体滑脱增生、韧带肥厚是比较常见的几种临床表现形式。患者主诉较多的常常是腰疼,坐骨神经疼,腿脚麻木胀痛,走不了远路等等。(摘自百度百科)

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰椎痛消贴,专门针对腰椎退变疼痛问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术,通过局部贴敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢,辅助治疗腰椎退变引起的疼痛,本品不用火烤,揭开就能贴。在厂家专业人员指导下贴敷更有利于康复。禁忌内容或注意事项详见说明书,请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。豫食药监械(准)字 2011 第 2260216 号豫医械广审(文)第 2014120072 号

咨询热线:021-51093071, 51875619  
地址:黄浦区武胜路 479 号(近威海路), 全程指导使用!本市免费送货。  
喜迎“三八节”:  
买 10 送 5(同品同规格), 买 38 送 38(同品同规格) 仅三天。  
生产企业:郑州寸草心生物科技有限公司