

康健园

本报专刊部主编 | 第 571 期 | 2016 年 1 月 18 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:臧云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

准妈妈莫盲目选择“剖宫产”

◆ 黄志华 屠蕊沁

月经异常是广大女性朋友十分关心的普遍问题。近年来随着剖宫产率上升,剖宫产后出现月经失调的例子逐渐增多。

张大姐,47 岁,平时身体不错,可是每次月经一来十多天,量不多,但影响夫妻生活,夏天想去海边度假还不敢下水。以前做姑娘的时候她每月例假都正常,剖宫产后持续七八年,经期一直十多天,因此避孕环也没法装,反复去社区医院做 B 超等相关检查都没有发现异常,先后用抗生素、止血药症状也没有明显改善。最近一年,又雪上加霜地出现了新状况,两次月经间白带带血,持续 3 到 10 天不等,到省医科大学附属医院查专家 B 超提示子宫憩室。张大姐接受医生的建议,做宫腔镜检查,术中发现子宫大小、内膜厚度、宫腔形态都正常,宫腔内没有息肉、肌瘤、异物等,但在宫颈管处看见 2*1.5*1cm 的憩室。医生说她得的不是癌症,是以前剖宫产的后遗症,需要手术。张大姐马上到上海某三甲医院就诊,查磁共振提示子宫前壁肌层薄弱,有憩室形成。接受了腹腔镜联合检查加子宫憩室切开修补术后,张大姐现在恢复良好,月经、白带都正常。

何为“子宫切口憩室”

如今像张大姐这样有剖宫产史、有类似症状和就诊经历的女性不少,“子宫憩室”的诊断不再鲜见。



憩室,是指腔隙样脏器黏膜向壁层外突起的局限性扩张或囊样突出,常见于食管、空肠、膀胱等。子宫憩室,分为先天性和后天性,先天性与胚胎发育异常有关。后天性子宫憩室最常见的就是子宫切口憩室,全称剖宫产术后子宫切口憩室,是剖宫产术后的子宫切口由于愈合缺陷而出现在切口处、与宫腔相通的一个或数个凹陷,经血积聚在凹陷内,导致经期延长、经血淋漓不净、经间期阴道流血,经期

下腹胀胀不适等症状。由于许多患者及基层医疗服务中心对该病认识不足,张大姐这样被长期当成功能失调性子宫出血治疗而久治不愈的例子不少。随着剖宫产率近年不断上升,该病发生率上升。而许多正在备孕的女性或者面临分娩方式选择的孕妇听信某些营销号、网络信息,道听途说身边人们一面之辞,认为剖宫产比自然分娩更安全、人道,仍然在趋之若鹜地选择无产科指征的剖宫产。

现无有效治疗方法

在过去,由于助产接产等医疗水平的相对落后及多产多育、产后立即重体力劳动等因素,阴道分娩部分不良妊娠结局、中转剖宫产、多次阴道分娩后出现子宫脱垂、阴道脱垂,使许多人产生了剖宫产更优的误解。但是,剖宫产疤痕附近有逐渐长大、经期时疼痛明显的包块,再次手术发现是腹壁切口子宫内脱位症的;再次怀孕发现孕囊在子宫

疤痕上,极易发生大出血、人流手术易子宫穿孔的;还有我们前面介绍的像张大姐的例子,都是剖宫产独有的远期并发症,这些远比盆腔脏器脱垂的病情要凶险,也更难治疗。就拿子宫切口憩室来说吧,目前没有确定有效的治疗方法和手段,宫腔镜、腹腔镜手术治疗的患者大多仍在随访期,而药物等保守治疗效果差,目前是重在预防。

关注原因积极防治

后天性子宫憩室的主要形成原因有:一、剖宫产伤口感染、对合不良、缺血;二、子宫内切口异位、出血压力增加向宫腔内破裂;三、宫腔内容物排出受阻、宫内压增加,切口愈合不良处向外膨出形成憩室。从形成原因看,不盲目选择不必要的剖宫产是最根本的防治手段。其次减少人工流产、宫腔操作对子宫内膜的损伤,能减少子宫穿孔、子宫内脱位的风险。再次,注意个人卫生,孕晚期和经期不进行性生活、盆浴、水中活动等,对子宫切口憩室也有预防作用。当然,这些剖宫产后遗症的发生也敦促医疗工作者不断改善缝合、切口保护等技术。对于已经出现同张大姐类似症状的女性朋友,如果有剖宫产史的,一定要高度警惕子宫切口憩室的发生,早诊断,早治疗,在诊疗过程中少走弯路。

(作者单位:复旦大学附属中山医院妇产科;黄志华为主治医师,屠蕊沁为主任医师)

中美牙医聚焦专业牙龈护理

◆ 李红

据《第三次全国口腔健康流行病学调查》数据显示,85.5%的中国人有牙周问题,成人牙龈出血检出率高达 77%,中国成人人群牙周健康率仅有 14.2%。近日,全球专业口腔护理 Oral-B 携手中美口腔专家共聚上海,为旗下历经 9 年研发的首款革新性双管技术牙膏及牙龈专护系列举行首发仪式。

发布会上,来自美国加利福尼亚大学 USCF School of Dentistry 的牙周专家 Gary Armitage 教授表示,全球均面临牙龈问题的困扰。美国最新研究发现,牙龈疾病还与全身健康状况相关,可能诱发心脏病、糖尿病、肺炎等疾病。

上海市口腔种植修复重点专科主任黄远亮教授强调:“牙周病是一个缓慢发展的过程,从最初的症状

牙龈红肿、出血等开始到牙龈炎甚至牙齿脱落,经历几年甚至几十年的时间。不仅需要定期看牙医、定期洗牙,更需要注重每一天的日常护理,而不仅仅是简单的止血消肿。”

在美国,护牙甚至比护肤更重要;牙齿好,更像是一张个人名片。曾任全美牙医协会青年会主席的 Chris Saliermo 医生在发布会上说:“口腔健康护理要从儿童时期开始,并在整个成长过程中,通过不同的形式和渠道不断深化加强教育。尤其是在美国精英阶层的家庭,他们更习惯定期洗牙,普遍使用电动牙刷、牙线等专业口腔护理产品。”

刷牙到底刷什么?发布会上专家回答:是刷“牙菌斑”!滞留在口腔中的牙菌斑是真正导致牙齿、牙龈问题的“罪魁祸首”。而且牙菌斑会周而复始地生长,这就是为什么需要每天早晚刷牙,去除牙菌斑,同时要抑制牙菌斑生长,减少并预防牙龈炎。中美专家表示,“希望通过引入革新的双管刷牙体验及牙龈专护牙膏,帮助更多中国消费者实现专业口腔护理的国际化 and 日常化。”

如何居家护理肺炎患儿

◆ 谢基立



肺炎是威胁婴幼儿生命的最大杀手,全球每年约有 180 万名 5 岁以下儿童死于肺炎。

天气寒冷,小儿机体免疫功能尚未健全,应变能力差,着凉后易发生上呼吸道感染,炎症向下扩散至肺部导致肺炎。体弱特别是营养不良的婴幼儿更易患肺炎。通常先有发热、咳嗽症状,若发热持续不退,咳嗽越来越剧烈,可能演变为肺炎。随着肺部炎症扩散,身体缺氧,会出现气急,鼻翼扇动,鼻唇区紫绀,严重者出现胸骨上窝、肋间隙和心窝部吸气性凹陷(三凹征)。患有佝偻病、重度营养不良的婴幼儿,起病时可以不发热,一开始就出现咳嗽、气急和重病容。新生儿患肺炎时不一定咳嗽,出现口吐泡沫、面色灰白、鼻唇区紫绀、呛奶、吮奶无力、呛奶等症状。

小儿重症肺炎易连累心脏,引起心力衰竭,表现为呼吸急促,心跳突然加快,颜面浮肿,患儿极度烦躁不安,如果不及时抢救治疗,可导致呼吸、循环衰竭而死亡。

如果发现患感冒的孩子发热

持续不退,咳嗽日益加剧,呼吸明显加快,就应考虑肺炎,赶紧送医院。医生根据患儿临床症状,肺部听诊发现湿性罗音,很容易作出肺炎的诊断,必要时可以做胸部 X 线检查确诊。

重症肺炎患儿通常收住院。对一般情况尚好、咳嗽不剧、无高热的肺炎患儿,大多采用门诊治疗,给予抗生素口服,配合化痰止咳、

解热等对症治。

对肺炎患儿加强护理是重要的一环。应置空气流通的房间,卧床休息,保持安静,避免哭闹,以免加重机体缺氧使气急加剧。给患儿勤翻身更换体位,以促进肺部血液循环,有利于炎症消散。对咳嗽多痰者,除给予化痰止咳药外,可用手掌轻拍患儿背部,促使痰液与气管壁分离,以利排出,从而保持呼吸道通畅,改善通气功能。发热、气急会增加体内水分消耗,宜多饮水,同时给予富含营养、容易消化的食物,以促进患儿康复。

一项由世界卫生组织和美国资助的研究表明,在家里治小儿肺炎疗效与住院者相同,这项研究由波士顿大学公共卫生学院研究者在巴基斯坦完成,研究者将 2037 例严重肺炎患儿随机分成两组,一组在医院注射抗生素,另一组在家里口服抗生素,对比两组肺炎患儿的转归,显示在家里服药治疗安全有效。此项研究成果,可改变发展中国家治疗小儿肺炎的方式,并减轻医院的压力。

西藏那曲直銷每克38元

冬虫夏草

• 徐家匯聖愛大廈10樓1010室(東方商厦南側)
• 南京東路七重天賓館605室 • 虹橋金橋大廈一樓

品牌經營 批發零售 WWW.222322.cn TEL:13601680688