



扫一扫就能订
制“贴身医护顾问”

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 97 期 | 2016 年 1 月 27 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

产后月经不调绝不是“小毛病”

宫腹腔镜联合探查可防治“小房间”病

◆ 本版撰文 叶雪菲

常见妇科病月经不调多是由内分泌及妇科肿瘤所致。然而,近年来随着剖宫产率的升高,由剖宫产切口愈合不良引起的“剖宫产切口憩室”,已成为月经不调新的致病原因。对此,上海市徐汇区中心医院妇科主任李敏教授表示,不要小看剖宫产后的月经淋漓不尽,这种“小毛病”对生活的实际影响并不小。而在医疗技术不断进步的现在,通过宫腹腔镜联合治疗就能起到良好的疗效。

剖宫产后子宫里多了“小房间”

33 岁的车女士自前年剖宫产生完孩子后,月经就出现了问题。每次月经一来就是半个月,特别是后几天,点点滴滴不断。虽然不痛不痒,但泡温泉、游泳等很不方便,而由于月经没有彻底干净,丈夫也不愿与她过夫妻生活,这给车女士带来了很大的困扰和烦恼。为了治病,这些年不管是中药、西药都没少吃,甚至连避孕药都尝试过,但总是无济于事。

对此,李敏教授介绍,车女士这样的情况就属于患上了剖宫产切口憩室。由于产妇对分娩的恐惧等原因,剖宫产率不断攀高,加上临床医生及 B 超医生对该疾病的认知率的提高,剖宫产术后子宫切口憩室的发生较前明显增多。剖宫产切口憩室也称假腔,是指因剖宫产伤口愈合不良导致子宫下段薄弱,切口处内膜、肌层及浆肌层呈疝囊样向外突出,形成憩室样改变,像是子宫多了个“小房间”。主要的临床表现为月经淋漓不尽、不孕或慢性下腹痛、经期下腹痛等。

【专家介绍】

李敏
主任医师、教授、留德医学博士
徐汇区中心医院妇科主任,卫生部妇科内镜培训基地和盆底训练基地教师,美国妇产科协会 AAGL 会员
从事妇产科医、教、研工作 20 余年,留学德国慕尼黑工业大学医学中心(妇科肿

瘤)专业,曾师从于国内外知名专家学习腹腔镜及盆底重建技术,具有扎实的理论基础和丰富的临床诊治经验,创建卫生部内镜培训基地和盆底训练基地。

担任《中华临床医师杂志-电子版》审稿专家。发表国家级核心期刊 30 余篇,其中 SCI 7 篇。参与国家自然科学基金及省级科研基金,发明专利实用新型专利 4 项,获得区卫计委领军人才。

熟练掌握妇产科常见病和疑难病症的处理,尤其在腹腔镜、宫腔镜、盆底重建微创诊治技术方面具有显著优势,实现万例以上手术无事故。

专家门诊时间: 周一上午
特需门诊时间: 周三上午

李敏教授在经过检查后,建议车女士可进行宫、腹腔镜的联合手术,手术预后效果较好。据了解,李敏主任具有目前国家卫计委最高级别四级腹腔镜技术,每位妇科医师在开腹手术技术熟练的基础上,要达到四级需要十多年的磨炼。

据悉,与传统手术需要大切口相比,宫、腹腔镜以及联合手术仅需很小的切口,患者在不知不觉中便能完成手术。由于切口小,受到的损伤也少,因此术后恢复就更快,一般三天左右就可出院。而且,宫腹腔镜可以代替大部分的剖腹手术,典型的例子就是盆腔炎症粘连包块,由于宫腹腔镜的使用,使患者及医师避免了盲

目的开腹术,另一方面宫腹腔镜技术诊断的同时能够进行手术治疗,尤其在宫外孕、卵巢破裂、不孕症等疾病中,其优越性更为明显。

年轻白领小心尿失禁

32 岁的陈女士是一个年轻的妈妈,休完产假上班后,却总是心事重重。时间一久,同事们总是会在陈女士周围闻到一股异味,有时候说些趣事,却发现陈女士仍然板着脸无动于衷。好友一直追问,陈女士却总是躲躲闪闪,最后终于坦言,原来她生完孩子后只要大笑、咳嗽,甚至蹲下就会出现漏尿,但因为羞于启齿,一直在默默忍受。

其实,陈女士的症状就是典型的尿失禁表现。对此,李敏教授介绍,尿失禁是指尿液失去控制而不由自主地流出的一种症状。它既是妇女的多发病,又是常见病,而陈女士的情况属于产后尿失禁,是由于分娩时,胎儿先露部分对盆底韧带及肌肉的过度扩张,使支持膀胱底及上 2/3 尿道的组织松弛,而女性生育后盆底支持功能变差,膀胱和尿道连接处位置下移导致的。而且,随着年龄增加,阴道、尿道都有所松弛,子宫、膀胱出现下垂,在大笑、用力咳嗽、走路等腹内压突然增高时,都会造成尿液不自主流出。

女性常见的尿失禁一般有三种情况:压力性尿失禁、急迫性尿失禁及压力急迫混合性尿失禁。压力性尿失禁也叫张力性尿失禁,是女性最常见的尿失禁类型,是指当咳嗽、喷嚏、大笑、起立等腹内压突然增高时,尿液失去控制而不由自主地流出。急迫性尿失禁指突然想小便,并且感觉特强烈,好像马上就憋不住了,往往这种情况发生时来不及上厕所就已经尿湿了裤子。压力性和急迫性尿失禁通常在女性中同时存在,也就是常说的混合性尿失禁。如今,随着医学的发展,压力性尿失禁现在已成为一种可完全治愈的疾病。李敏介绍,微创尿道中段悬吊术时间短,疗效确切,目前选择手术治疗的患者逐渐增多。手术是在尿道中段植入一吊带,模拟女性受到损坏的耻骨尿道韧带等尿道支持结构,可有效支撑膀胱颈和尿道,增强尿道闭合能力,有效控制漏尿。这是目前世界上治疗压力性尿失禁的最先进方法之一。

冬季“窝居”小心结石找“上门”

柠檬水预防效果更好

冬天最适合人类居住的地方是哪里?是被窝!随着寒潮来袭,人们身上的“懒惰因子”也纷纷冒了出来,每个人都懒得动,只想蜷缩在被窝里,甚至连去厕所也要憋着。对于这种“窝居”在家的行为,上海市徐汇区中心医院泌尿外科主任王炜表示,很多人认为泌尿系统结石夏季才高发,其实冬季也不少。长时间呆在干燥的热空调房、喝水少等行为,容易导致结石产生或疼痛发作。因此,冬季要注意警惕不良生活方式带来的结石危机。

“窝居”易致结石

冬天一到,懒人们的生活节奏也开始“冬眠”起来,连倒杯水都懒得起床。尤其在寒潮来袭的日子里,只想钻进被窝,在一集集电视剧中倒数时光,实在憋得不行了才去上厕所。“少喝水、少排尿会导致人体内尿液浓度过高,成石物质沉积久了,就容易形成结石。”王炜说,在结石的影响下,易合并血尿、感染、肾积水、肾脓肿,甚至发生癌变及肾功能衰竭等严重后果。

同时,长期憋尿容易造成前列腺炎。因此,王炜建议,“窝居”人群要走出被窝,多喝水,不要憋尿。

冬季也是泌尿系统结石的多发期

很多人都认为,夏日高温时节才是泌尿体系结石病人增多的时节,其实冬季也是多发期。王炜介绍,秋冬季患病主要原因是天气干燥,病人生活习惯与饮食习惯不当所致。目

【专家介绍】

王炜
主任医师、医学博士、美国 Cleveland Clinic 访问学者
上海市徐汇区中心医院泌尿外科主任

曾担任广东省泌尿外科学会肿瘤学组委员、广东省泌尿生殖协会腹腔镜学会委员、广东省泌尿生殖协会泌尿肿瘤学分会委员、广东省医师协会男科医师工作委员会委员、广东省东莞市医学会泌尿外科分会委员。

擅长于泌尿系统结石、泌尿及男性生殖系肿瘤、肾上腺肿瘤以及泌尿系统梗阻性疾病的诊断和治疗。其中,泌尿系统结石(尤其是复杂性肾结石)及泌尿系统梗阻性疾病的微创治疗比例接近 100%,积累了丰富的临床经验。同时,熟练开展包括保留肾单位肾癌切除术、保留神经前列腺癌根治术等在内的泌尿及男性生殖系肿瘤和肾上腺肿瘤手术。

专家门诊时间: 周三上午
特需门诊时间: 周三下午

前引起泌尿系统结石的原因很多,比如不喜欢饮水的人容易得结石;成年人多吃乳品会导致钙的吸收过多;肉类和糖会促进肠道吸收钙,维生素缺乏等因素都易形成结石。而近期由于天气寒冷,空调使用过多导致环境干燥,人体水分丧失多,小便相对浓缩,就造成了结石患者反季节增多。此外,气温下降,市民饮食发生改变,饮食中动物蛋白、精制糖增多,纤维素减少,促使上尿路结石形成。王炜表示,患上泌尿系统结石后,患者需

要慎重选择治疗手段。以往,此类疾病多采用开放式手术治疗。这种方法对患者的损伤很大,术后恢复得慢。一旦复发,患者需要再遭一次罪,因此已经很少被临床应用了。近年来随着微创外科技术的发展以及腔镜器械的改进,利用腹腔镜进行微创手术治疗泌尿系统结石的效率显著提高,已经成为主流。输尿管镜碎石术、膀胱镜碎石术、经皮肾镜碎石术等手段就是其代表,针对不同部位选择不同的方法才是更好的选择。

多喝柠檬水预防结石

在尿路结石中,有三类结石与患者日常饮食密切相关,首先是草酸钙结石,它占尿结石的 80% 以上。饮食上需要少吃富含草酸的食物,尤其是菠菜,因为菠菜的草酸含量是一般食物的 10 倍左右,此外,避免维生素 C 的过量补充,因为维生素 C 是人体形成草酸的前提物质,每 100 毫升维生素 C 在人体内可生成 20 毫升的草酸,而草酸在人体内与钙结合就形成草酸钙,容易沉积在泌尿系统形成结石。

磷酸钙和磷酸镁铵结石占尿结石的 5%-10%,多是感染后形成的结石,而碱性尿易形成磷酸铵镁结石。应控制尿路感染,饮食上宜低磷酸钙饮食,应少吃奶制品、可乐、咖啡。

尿酸结石占尿结石的 5%-10%,近年来发病率逐年上升,与现代人摄入过量的肉类和脂肪有关,男性多见。尿酸结石的患者应少吃产生嘌呤的食品,如动物内脏、海鲜、牛羊肉、煲汤、果仁等。

王炜表示,预防结石的最好方法还是多喝水。研究发现,柠檬酸盐不但能绑定尿液中的钙,防止钙沉积形成结石,还能防止更多结石的形成。柠檬酸盐可以有不同方式获取,但在柠檬中含量格外丰富。对药物不耐受的患者来说,饮用柠檬汁最好,以柠檬汁比水 2:1 的比例兑水饮用,效果良好。柠檬汁稀释后味道更好。务必牢记:尿液越浓,肾结石危险越大。