

子宫脱垂十多年 时常漏尿好尴尬

市中医医院开展腹腔镜下脱垂子宫腹壁粘连术,为患者解除顽疾

8月13日,来自郧阳区的刘女士被推进十堰市中医医院手术室,该院妇产科主任陈宜斌和主治医师明霞等专家共同为她实施了腹腔镜下脱垂子宫腹壁粘连术。一个多小时后,手术顺利结束。据悉,这是我市成功开展的首例腹腔镜下脱垂子宫腹壁粘连术。

文、图/记者 特约记者 郑石
通讯员 梁钗



市中医医院妇产科专家共同为患者实施了腹腔镜下脱垂子宫腹壁粘连术。

子宫脱垂十多年 她常有漏尿现象

8月11日,刘女士因“异常子宫出血”被十堰市中医医院门诊医生收治入院。护士们麻利地办好住院手续,管床医生明霞仔细询问刘女士的病史,安排相应检查。

刘女士今年46岁,打扮时尚,善于保养,看起来显得很年轻。但是,她却有一个难以启齿的隐疾——子宫脱垂。她患病十几年,不仅常有漏尿现象,而且还严重影响夫妻生活的质量。年轻时,症状轻一些,随着年龄的增长,症状越来越重,现在月经和白带也很不正常。刘女士苦不堪言,却又羞于启齿。她在市内多家医院看过病,有的医生推荐做时下最流行的盆底康复。这种治疗方法十分麻烦,而且费用高,光买一个探头就需要五六百元钱,效果还不一定理想;有的医生建议切除子宫,刘女士不能接受这点;还有医生推荐她做更先进的“补片”,这个疗法花费更贵,并且需要放一个异物在体内,有可能出现排斥反应。病情就这样一拖再拖,刘女士难受了好多年。

医院开展全新技术 成功帮她治好顽疾

得知情况后,明霞医生告诉刘女士,市

中医医院妇产科有一位医生刚从北京学习回来,这位医生掌握了一种新的手术方法非常适合她。这种方法是腹腔镜直观地了解出血原因,再通过腹腔镜将脱垂的子宫固定在腹壁上,形成永久粘连,既可以解决脱垂的问题,又能保证不切除子宫,不影响夫妻生活。

刘女士听后非常高兴,可她得知目前该手术还没有在我市开展过,又有些担心。明霞医生鼓励她说,这种手术在北京、上海已经开展了多例,都很成功,技术成熟。进修医生在北京学习期间主刀,成功做过数例手术,具有临床经验。

经过充分的术前准备,8月13日,刘女士被推进手术室,妇产科主任陈宜斌和主治医师明霞等专家共同为刘女士实施了腹腔镜下脱垂子宫腹壁粘连术。历时1个小时,手术顺利完成。术后,刘女士当天就能下地活动,难言之隐完全消失。医生告诉刘女士,经过一段时间的恢复,他们的夫妻生活会比以前更和谐。

新技术优点多 恢复快费用低

据悉,腹腔镜下脱垂子宫腹壁粘连术,是一种解决子宫脱垂的新型术式,主要针对生育年龄的女性,既不用切除子宫,又可以省下高额的辅助材料费,创伤小,无痛

苦。这种治疗方法最大的优点是微创,恢复较快,费用还低,效果相对理想。

经过医生护士的精心照顾,现在刘女士已经痊愈出院。该手术在市中医医院的成功开展,为我市患者提供了一个非常好的选择,为十堰广大女性朋友带来福音。

链接

几种方法预防子宫脱垂

陈宜斌指出,子宫脱垂是一种常见病,通过以下几种方法可以预防:

- 1、注意月经期保健。月经期属生育期妇女的一种生理现象。妇女在月经期间,大脑皮质兴奋性降低,加之受内分泌的影响而盆腔充血,故全身及局部抵抗力都下降。如不注意月经期保健,容易引起妇女各种急慢性疾病,影响妇女身体健康。
- 2、积极治疗一些慢性病,如咳嗽、便秘,减少腹压。中老年妇女注意营养和适度体育锻炼,坚持做缩肛运动。
- 3、切实做好孕期保健。做好妇女的孕期保健,及时发现并纠正胎位异常,防止发生胎位性难产,避免生殖道损伤。
- 4、妇女产后应避免下蹲、长时间站立等重体力劳动,注意休息,最好侧卧,不要经常平卧,以防子宫变成后位。提倡产后体操,锻炼腹肌及提肛肌,加强盆底肌肉力量。

“老胃病” 少吃3种水果

一年四季水果不断,但多吃对身体也不好,有没有发现吃得胃有些不舒服?建议一些“老胃病”应该少吃3种水果。

猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但是中医内科医生提醒,猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。

另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。在寒冷的季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

鲜枣好吃但枣皮扎胃

冬枣有天然“维生素丸”之称,营养科医生提醒,鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。

这是因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。但消化内科医生提示,脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。

因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

据《健康时报》

身上11个神奇的“止疼穴”

帮你省下买药钱

当疼痛发作时,你是忍一忍熬过去,还是马上吃止痛药缓解?其实,千百年来,我们的古人想出了各种方法来医痛疗伤,为后世留下了值得借鉴的经验。专家教你通过按压11个穴位,将疼痛感“关掉”。

痛经——八髎穴

在人体的骶部,即臀部以上、腰部以下,有8个穴位,分别为左右上髎、次髎、中髎和下髎,合称“八髎穴”。

中医认为,痛经是胞宫气血运行不畅所致,根据“通则不痛”的原理,需要通调气血、温经化淤。

取俯卧位,家人用掌根摩擦这个区域,达到透热的程度为宜,能够从外而内调理胞宫,起到止痛的目的。

头痛——印堂穴、太阳穴

印堂穴,在前额,两眉头间的中点。太阳穴,在眉梢旁。头痛时,用手指从印堂开始,向上沿前额发际推至太阳穴,往返3—4遍;然后用五指拿法,即用大拇指和其余四指在穴位上进行节律性地提捏,从头顶到颈部,往返4—5次。

头被称为“诸阳之会”,是髓海所在,只有经络通畅,气血供应正常,髓海才能得以



滋养。按摩这两个穴位能达到疏通经络、调和气血的作用,因此可以止痛。

牙痛——合谷穴、下关穴

合谷穴位于双手虎口的最高点,下关穴在面部,耳朵前方,颧骨下方的凹陷处。感觉牙痛的人,可以用手指或指关节按压脸部的对应部位,并且可以按疼痛一侧的合谷穴、下关穴,时间约10分钟。

其道理在于,手阳明的脉络入下排牙齿,足阳明的脉络入上排牙齿,合谷穴、下



关穴都是阳明经穴,按摩即能止痛。

胃痛——足三里穴

足三里穴在小腿的外侧,膝盖骨斜下方。吃得不合适,或者精神压力大了,很多人都有过胃痛的经历。足三里穴是胃经的合穴,按揉这里能疏通胃气、和络止痛。

心口痛——内关穴

手腕横纹往上约三指宽处,就是内关穴。心脏不好的人突发心绞痛,除了含硝酸

甘油,还可以按内关穴。内关穴是心包经的络穴,对其进行点、按能够活血通络,起到止痛的作用。一般需按5分钟。

腹痛——神阙穴

神阙穴就是肚脐。腹痛的病人,自己用掌根揉神阙穴10分钟,能起到一定的止痛作用。中医认为,神阙位于中下焦之间。揉、摩神阙穴能温通血脉,调和中下焦,疏通胃肠气,达到止痛的目的。

腿痛——伏兔穴、膝眼穴、解溪穴

伏兔穴在大腿前部中间,离膝盖一掌的距离。膝眼穴位于膝盖骨两侧的凹陷处。解溪穴位于小腿与足背交界处的中央凹陷处。人过了30岁,关节就开始退化,腰腿痛经常困扰着中老年人。通过按摩3个穴位,能起到一定的止痛效果。

按摩时,一方面按揉伏兔、膝眼、解溪3个穴位,同时配合髋关节、膝关节、踝关节的伸曲和旋转练习,能起到舒筋、活血、镇痛的功效。

需要注意的是,虽然穴位按摩有很好的止痛效果,但要想彻底治疗,还需要找专科医生,进一步审证求因,辨证施治。

据《生命时报》