

身体出现这些症状 警惕子宫肌瘤

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

19岁的小丽长得又瘦又高，前段时间发现肚子变得格外大，还伴有尿频、尿急等症状，便在妈妈的陪伴下来到潍坊市妇幼保健院。经过检查，医生发现小丽的盆腔内有一个12.5厘米的子宫肌瘤。经过手术，子宫肌瘤被完整剥除。年轻人也会得子宫肌瘤吗？平时有哪些症状需要到妇科就诊？就这些问题，记者采访了该院妇科学科带头人、妇科主任张旭艳。

张旭艳表示，子宫肌瘤是最常见的子宫良性肿瘤，多发生在30岁-50岁的女性中，在青少年中很少见，发生率不到1%。但近年来，子宫肌瘤出现年轻化趋势，主要病因是女性体内雌激素水平过高。造成雌激素水平过高的原因包括长期食用高激素污染的食物，如用含有激素的饲料喂养的鸡、鸭、鱼等，或者用生长激素培育的果蔬等；长期使用含有激素的化妆品；长期服用含有激素的保健品及药物等。

此外，长期生活压力、学业压力过大也会导致内分泌失调，进而诱发子宫肌瘤。其他因素如遗传、肥胖、不良生活习惯等也有可能成为子宫肌瘤发病原因。

为什么有些患者的子宫肌瘤长得很大后才被发现？张旭艳告诉记者，这与子宫肌瘤的部位、生长速度及子宫肌瘤变性有密切关系。以患者小丽为例，病情初期并无明显症状，仅在盆腔检查或超声检查时偶被发现。“小丽的子宫肌瘤是向子宫外生长的，压迫到膀胱，因此出现尿频、尿急的症状，而没有月经的改变。”张旭艳说，小丽的年龄较小，对这些症状没有引起足够的重视，也没有查体的意识，导致子宫肌瘤越长越大。

日常出现哪些症状需要到妇科就诊？

张旭艳表示，首先是月经突然异常，如经量增多、经期延长或月经周期缩短，尤其是已经有贫血症状的患者，要引起重视，最好到医院就诊。其次，有压迫症状。子宫肌瘤压迫膀胱、直肠及输尿管后会出现尿频、尿急、排便困难以及肾积水等压迫症状，需要到医院进一步检查。再次，腹部增大、触摸腹部有包块，这种情况也要引起注意。此外，有不孕或反复流产病史的女性要格外小心。由于子宫肌瘤会影响宫腔形态及功能，影响胚胎着床及发育，可导致不孕或流产。少数子宫肌瘤在孕期或产褥期会发生红色样变，会引起腹痛。

妇幼知识一点通



了解一下 压力性尿失禁

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

今年66岁的高女士是一名严重压力性尿失禁患者，常常在咳嗽、大笑、打喷嚏或者搬重物时出现漏尿情况。近日，高女士到昌邑市人民医院妇科就诊，医生为其成功实施无张力尿道悬吊术治疗，效果非常好。什么是压力性尿失禁？导致压力性尿失禁的原因有哪些？昌邑市人民医院妇科专家对此进行了讲解。

什么是压力性尿失禁？

压力性尿失禁是指打喷嚏、咳嗽、大笑或运动等腹压增高时，出现尿液不自主地从尿道口漏出。目前流行病学调查资料显示，女性人群中23%-45%存在不同程度的尿失禁，其中约50%为压力性尿失禁。

压力性尿失禁的原因有哪些？

一是年龄因素。随着年龄的增长，女性出现盆底松弛、雌激素减少和尿道括约肌退行性病变等。二是生育。生育的胎次与尿失禁的发生呈正相关性。三是盆腔脏器脱垂，压力性尿失禁和盆腔脏器脱垂紧密相关，二者常伴随存在。四是肥胖。肥胖女性发生压力性尿失禁的概率显著增高，减肥可降低尿失禁的发生率。五是种族和遗传因素，压力性尿失禁患者患病率与其直系亲属患病率显著相关。

尿失禁可以治疗吗？效果如何？

压力性尿失禁的治疗方法主要包括物理治疗、药物治疗和手术治疗。目前药物治疗压力性尿失禁的效果有限，但部分药物（如α受体激动剂和雌激素）可能对部分患者有一定疗效。

物理治疗包括盆底肌肉训练、生物反馈治疗和电刺激治疗。这些方法旨在增强盆底肌肉的力量和耐力，减轻尿失禁症状。

压力性尿失禁主要通过手术来治疗，手术治疗有效率达90%以上。因为压力性尿失禁好发于中老年女性，特别是绝经后的、有生育史的女性。所以对于经过非手术治疗无效或失禁程度重者，应考虑手术治疗。传统手术治疗需在下腹部开较大的切口，并广泛分离盆腔组织，创伤大，而经阴道——闭孔尿道中段无张力悬吊术是目前世界上治疗女性尿失禁的新的“金标准”，仅在尿道和阴道之间切一个1厘米的小口，将高分子材料的吊带固定在过度活动的尿道中段，保持正常尿控结构，达到闭尿效果，该手术属于微创手术，切口小，出血少，并发症少，治愈率高达95%以上，可一劳永逸解决患者漏尿问题。

科学护理 让宝宝远离红屁股

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

尿布性皮炎是婴幼儿时期最常见的皮肤损伤，也叫新生儿红屁股、尿布疹。尿布性皮炎的临床表现有哪些？尿布性皮炎如何预防？对此，记者采访了昌邑市人民医院小儿二科护士长李春梅。

李春梅表示，尿布性皮炎典型临床表现为肛周、会阴部、臀部及腹股沟周围皮肤（主要集中于尿布接触的皮肤部位）的潮红、破损、丘疹或斑丘疹，可伴有糜烂、溃疡、脓点或脓性分泌物等。

尿布性皮炎常见于尿布被尿液、粪便或者其他液体（如汗液）浸湿不能及时更换，皮肤长期处于密闭、潮湿的环境中及外界的摩擦力所引起的会阴部、臀部尿布包裹处皮肤发生刺激性接触性皮炎，严重者可导致皮肤溃烂及表皮剥脱。

对于尿布性皮炎的预防，李春梅建议，要选择合适的护理用品。推荐使用一次性纸尿裤，选择高吸收性、透气性好、质量可靠的纸尿裤。纸尿裤要型号合适，松紧适宜。如对纸尿裤过敏，应更换其他品牌或选用柔软的棉质尿布。

更换尿布的时机也非常重要。比如，新生儿每2小时更换一次；婴幼儿每2小时-3小时更换一次；敏感性皮肤宝宝增加更换频次；排便后及时更换纸尿裤；保持纸尿裤区域皮肤清洁，每天固定解开纸尿裤，充分暴露臀部，每日3次，每次30分钟-60分钟，注意保暖。

最后是要清洁纸尿裤区域皮肤，并合理使用皮肤保护剂。每次排便后及时移除纸尿裤，使用37℃-40℃温水和软棉布清洁皮肤或使用婴幼儿专用的湿巾（不含芳香剂、乙醇、荧光剂、染料）清洁皮肤。动作轻柔，轻轻拍干或者沾干未破损的皮肤，避免用力地擦拭。每次更换尿布清洁皮肤后涂抹滋润油（如滋润隔离霜、凡士林、鞣酸软膏等），不建议使用爽身粉。

孕晚期饮食 注意这几点

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

到了孕晚期，孕妈妈对于营养的要求会更高。对此，潍坊市妇幼保健院营养科主治医师陈茜提出建议。

陈茜表示，到了孕晚期，胎儿生长加速，孕妈妈体重增长也更快，对营养的需求比孕前增加20%-40%，蛋白质、钙、铁等摄入量明显多于孕中期，在进食量增加的同时，要避免脂肪的大量堆积。“孕晚期由于体重增长迅速，要小心胎宝宝长得过大，影响分娩，所以孕妈妈饮食要避免食用高糖、油腻、热量过高的食物。”陈茜说，这一时期孕妈妈要增加优质蛋白的摄入，如瘦肉、鱼虾、蛋、各类奶制品以及豆制品，注意补充铁和钙。富含铁元素的动物性食物有瘦肉、肝、血等。一些植物性食物虽然含铁，但铁的吸收率低。食物中钙的最好来源是奶制品和豆制品，蛋黄、虾皮、芝麻也是钙良好的食物来源。

陈茜提醒，孕晚期由于胎宝宝的生长，子宫压迫胃部，孕妈妈往往吃较少食物就有饱腹感，但实际并未满足机体需要，在食物的选择上可以注意几个方面：选择体积小、营养价值高的食物；避免食用辛辣等刺激性食物以及咖啡、酒类等饮品；应以少食多餐为原则；适当控制盐的摄入量；少吃或不吃高热量食物。

