

# 进行盆底超声检查尽早远离这些“难言之隐”

□ 广西中医药大学附属瑞康医院 韦月柳

在现实生活中,不少产妇和中老年女性会出现这样的“难言之隐”:压力性尿失禁、粪失禁、盆腔器官脱垂、盆腔痛等,这些均属于盆底功能障碍性疾病的范围。它严重影响着妇女的社会活动和身心健康。为什么会产后漏尿?盆底超声的适应症有哪些?

## 为什么会产后漏尿?

产后漏尿主要是由于女性的盆底肌松弛导致,这也是每一位产后妈妈都会面临的问题。盆底肌就像弹簧床一样承托和支撑膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器的盆底底部肌肉,具有控制排尿、控制排便、托起器官、维持阴道紧缩度、保持女性美丽体形等功能。另外,孕激素的改变,会加重盆底肌肉、韧带松弛。尤其到孕晚期,孕妈妈的身体状态会自然而然的为生产宝宝做准备,分泌出一种松弛素,这种激素会让骨盆韧带变得松弛,有利于分娩时胎儿的顺利娩出。在这些种种因素的作用下,产后妈妈极易出现压力性尿失禁、子宫脱垂、阴道松弛等盆底功能障碍性疾病,这些疾病严重影响宝妈的

生活质量。

## 什么是盆底超声检查?

盆底超声主要用于检查盆腔脏器脱垂的程度以及盆腔脏器解剖结构的变化,还可以用于产后的盆底复查以及盆腔脏器脱垂矫正手术之后的复查。盆底超声的优势在于没有损伤性,并且可以在连续动态的情况下观察患者盆腔脏器脱垂,在应力以及静息状态下观察三个腔室的联动效应,即前盆腔是膀胱、中盆腔是子宫、后盆腔是直肠,三个腔隙可以同时检查。通过盆底超声检查,医生可以早期发现产妇盆底结构的改变,以及可能存在的一些潜在异常,这些异常可能暂时没有引发一些临床症状,比如漏尿、脱垂等,但是隐匿性变化已经存在,通过盆底超声检查,医生能够根据患者的具体情况,进行针对性的指导性康复治疗。

## 盆底超声的适应证

1. 妊娠及分娩后盆底功能评估:产后42天到产后半年,是产后康复的黄金期,没有症状不意味着身体没有变化,建议宝妈们到医院或专业医疗机构进行盆底功能评估,了解盆底功能是否有损伤,根据自身情况以及医生的科学指导进行针对性的治疗。
2. 产后尿失禁:据调查,产后尿失禁发病率约占15%~40%,表现症状各有不同,咳嗽、大笑或用力时出现漏尿;尿频、尿急、排尿间隔小于2小时、夜尿增多;尿流细弱、淋漓不净等。
3. 排尿困难:排尿困难是指膀胱内尿液排出障碍,排尿费力、排尿延迟,表现为排尿无力、间歇中断或尿滴沥、尿潴留等。
4. 排便困难:排便困难指由于盆底肌、肛门括约肌协调功能障碍在排便时感觉异常,从而引起的排粪便受阻。

5. 性功能障碍:性功能障碍是由于产后或其他病因引起的阴道壁松弛,使女性在性反应周期中的某环节发生障碍,从而导致性功能下降。

## 盆底超声检查的流程

1. 检查前准备,患者需要在检查前排空大、小便。
2. 检查体位,患者在进行盆底超声检查时需要采用膀胱截石位,也就是上半身仰卧位,下半身两腿弯曲、双腿张开。
3. 检查状态,检查状态首先是静息状态,会阴探查的检查状态是患者在休息、不用力的情况下,医生通过在会阴涂耦合剂,在该位置进行左右、上下扫查,从而检查盆腔脏器情况。接着是缩肛、缩阴道状态,期间测量盆腔脏器脱垂以及盆底肌肉状态。也可在缩肛、缩阴道的状态下去检测盆底肌肉的相关数值。

## 如何恢复盆底肌功能

寻找盆底肌:寻找盆底肌最有效的方法是憋尿法,就是通过尿一半突然憋住来感受盆底肌的存在,能把尿憋住的肌肉就是盆底肌。

学会使劲:找到盆底肌后可以想象自己在吸某种物品,例如卫生棉条,保证其不会掉出来。也可以想象自己在憋尿,找到这种状态就能进行后期的训练了。

慢速收缩:刚开始可以从慢速收缩开始,先收缩盆底肌5秒,如果不适应的话也可以先收缩2~3秒,然后放松盆底肌10秒。一收一缩算一次,循环反复10次为一组,每天坚持练习5组。

快速收缩:待漏尿情况得到缓解后可以进行快速收缩,先收缩盆底肌1秒,再放松1秒,同样也是一收一缩算一次,重复10次算1组,每天的训练次数和慢速收缩一样。

# 血液透析病人皮肤瘙痒的原因分析及防护

□ 广西柳钢医疗有限公司医院 秦见香

血液透析作为一种常见的肾脏替代治疗方法,在许多肾病患者身上发挥着重要作用。然而,在接受治疗的过程中,许多病人经常感到皮肤瘙痒,据统计,约有70%~80%的血液透析患者会出现皮肤瘙痒。这种症状对患者的生活质量产生了负面影响,并且常常给他们带来不适和困扰。为什么血液透析病人容易出现皮肤瘙痒?

## 为什么血液透析病人容易出现皮肤瘙痒

在了解原因之前,先来了解一下血液透析的过程。血液透析是一种用于替代肾脏功能的治疗方法,它通过一台透析机将患者的血液抽出,经过一个滤器去除废物和多余的液体,再将清洁的血液输回患者体内。这个过程旨在维持体内电解质和水分的平衡。

而皮肤瘙痒是血液透析的常见并发症,其产生的原因是多方面的。具体原因如下:

1. 电解质代谢障碍可能是导致血液透析病人出现皮肤瘙痒的一个因素。在正常情况下,肾脏能够帮助调节电解质的平衡,但对于透析患者来说,肾脏功能受损,无法正常完成这一功能。因此,在透析过程中,大量的水分和废物会被排出体外,可能引发电解质失衡。特别是钾、钙等电解质失衡,可能会刺激皮肤神经末梢,导致皮肤瘙痒的出现。
2. 透析患者在血液中的氮质代谢产物,如尿素和肌酐等,会积聚在体内。这些代谢产物在一定程度上具有刺激作用,当血液循环到达皮肤时,刺激皮肤神经末梢,可能引发皮肤瘙痒。
3. 血液透析过程中,透析膜可能会引发过敏反应,这也是导致皮肤瘙痒的原因之一。透析膜是透析过程中与患者血液接触的部分,某些透析膜可能含有对患者产生过敏反应的成分。当透析膜与血液接触时,可能引发过敏反应,并造成皮肤瘙痒的出现。
4. 血液透析不充分,多余的废物和毒素无法完全被清除,容易引起皮肤瘙痒的症状,透析不充分原因一般有两种原因。透析时间不够长,无法充分清洁血液,导致废物仍然滞留在体内,刺激

皮肤引发瘙痒。或者透析次数不够多,有害物质在透析之间累积,也会导致皮肤瘙痒。

## 如何有效防护

1. 饮食调控:适当调整饮食对于预防皮肤瘙痒非常重要。血液透析病人应避免高蛋白饮食,因为过多的蛋白质会产生更多的氮质代谢产物,加重皮肤瘙痒。相反,他们应选择低蛋白饮食,以减缓氮质代谢物在身体中的积累。
2. 去除过敏原:如果病人对酒精、碘酒过敏,可以考虑改用其他消毒剂进行消毒工作。而对于胶布过敏的病人,可以使用抗过敏胶布作为替代品。另外,对于穿刺针过敏的病人,可以在针柄下垫上一层纱布或棉球,以防止针柄直接接触皮肤。这些措施将有助于减少过敏反应的发生,从而减轻病人的皮肤瘙痒症状。当然,在执行这些防护措施之前,应该首先进行过敏源测试,确保病人的过敏反应真的与特定物质有关。
3. 适用温和的洗护用品:选择温和且无刺激性的洗护用品可以减少对皮肤的刺激。避免使用含有刺激剂的肥皂、洗发水和护肤产品,选择温和的产品,并注意及时冲洗干净。
4. 保持皮肤湿润:血液透析患者的皮肤通常较为干燥,因此定期使用保湿剂有助于保持皮肤的湿润。选择含有天然成分的保湿剂,涂抹在干燥的皮肤上,可以减少瘙痒和不适感。
5. 避免过度搔抓:虽然皮肤瘙痒令人不忍承受,但过度搔抓会引起皮肤创伤和感染。透析患者应尽量避免搔抓皮肤,可以尝试用冷敷物品或轻轻拍打皮肤来缓解瘙痒感。
6. 充分透析:患者应确保接受足够的透析次数和持续时间,以充分清除体内废物。此外,患者还可以在透析过程中与医护人员沟通,以便调整透析参数,确保透析充分进行。
7. 正确使用磷结合剂:磷是人体中一种必需的营养物质,但在血液透析患者中,磷的摄入和排泄需要特别关注,过多的磷可能导致皮肤瘙痒。而磷结合剂是一种药物,可以与肠道中的磷结合,从而防止磷被吸收进入血液。

# 肿瘤患者如何进行心理护理

□ 百色市人民医院 何青竹

在我们的日常生活中,恐怕没有比听到“你患了肿瘤”更让人恐慌的消息了。我们通常认为,身体健康的基础在于良好的生理状态,但一个人的心理状态也会对其身体健康产生重要影响。对于肿瘤患者来说,像焦虑、恐惧、沮丧、无助感等这类心理压力会影响到疾病的进程和治疗效果,但良好的心理状态能增强身体的免疫功能,有助于抵抗肿瘤的发展。

肿瘤患者面临的心理压力主要源于对疾病的恐惧和不确定性、对治疗效果的担忧、对身体形象的改变的担心、对生活质量的改变的担忧,以及对未来的不安。对疾病的恐惧和不确定性是一个自然的反应,癌症是一种生命威胁性疾病,它的确诊和治疗过程中充满了不确定性,患者会担忧癌症是否已经扩散,治疗是否能够有效,副作用会有多严重等等,这种不确定性会引发强烈的焦虑和恐惧,进而导致患者的心理压力增加。

对治疗效果的担忧也是患者常有的心理压力,癌症治疗不是一天两天的事,在治疗过程中会有各种并发症和副作用,患者可能会担心治疗是否有效,疾病是否会复发,以及自己能否承受住治疗的副作用和痛苦。

因此,心理护理在癌症治疗中扮演了重要角色,帮助患者应对这些压力,从而改善他们的生活质量和治疗效果。在探讨心理护理的之前,我们了解一下心理健康在我们的整体健康中所占据的角色。

心理健康与我们的思考方式、感觉和行为息息相关,它影响我们如何应对压力、建立人际关系,以及做出生活中的各种选择,特别是对于肿瘤患者来说,他们的心理健康对治疗效果、生活质量,甚至对家庭和社会的影响都有着深远的影响。

在癌症治疗中,药物和手术会直接攻击癌细胞,心理状态是一个重要的影响因素,患者的心理状态影响治疗的恢复速度,积极的心态会增强免疫系统的功能,帮助身体抵抗疾病和加快恢复,相反,抑郁和焦虑会降低免疫功能,影响患者的治疗反应,因此为肿瘤患者提供心理护理是改善治疗效果的关键部分。

癌症的诊断和治疗可能会对患者的日常生活、工作和人际关系造成重大打击,提供心理护理,帮助患者应对这些压力和变化可以改善他们的生活质量,使他们能够更好地适应疾病带来的变化。通过心理护理,患者可以学习应对压力技巧,如何管理压力,如何面对身体和生活方式的改变以及如何建立和维持健康的人际关系。

每个肿瘤患者的情况都是独特的,他们的需求、期望和恐惧都可能不同,因此护理团队需要与患者密切合作,制定适合他们的心理护理方案,包括心理咨询、支持团体、放松和应对压力的技巧,以及其他有助于患者应对压力和恐惧的策略。

我们要建立良好的沟通机制,要理解和尊重患者的情感需求,要鼓励患者表达对疾病的恐惧和疑虑;我们要以同理心与患者交谈,让患者知道我们理解他们的感受,而不是简单地命令他们“不要担心”。

提供准确和适时的信息至关重要,我们应提供肿瘤的医学知识,解释治疗方案,包括药物作用机制、预期效果、可能的副作用等。例如化疗药物主要通过阻止细胞分裂、阻断肿瘤生长的途径,从而达到消灭肿瘤细胞的目标,化疗也会带来一些副作用,如恶心、脱发等,我们这个时候要鼓励患者说出自己的想法和感受,倾听、理解和安慰患者。

我们鼓励患者积极面对生活,参与各种有益身心的活动,如适度的运动,艺术疗法,冥想或瑜伽等。这些活动可以帮助缓解压力,提高生活质量。

对于心理压力较大的患者,心理咨询也是非常有益的,心理咨询师能帮助患者处理和应对焦虑、恐惧、抑郁等情绪。通过专业的技巧,帮助患者建立更积极的心态面对疾病,使用认知行为疗法(CBT)、支持性心理治疗等治疗可以帮助患者应对情绪问题,增强应对能力和自我调节能力。

家庭和社区的支持也是不可或缺的,还有亲友的陪伴和理解。可以让患者多参加社区活动,寻找病友,让患者与病友之间多交流病情,为患者提供更多的帮助和支持。