

脑血管狭窄支架治疗可获益

近日,首都医科大学宣武医院焦力群教授团队牵头国内8家医学中心历时10年共同完成的一项研究显示,支架治疗症状性重度颅内动脉狭窄并不具有更高的风险,且远期预后或优于单纯药物治疗。相关成果发表在最新一期的《美国医学会杂志》上。

《中国脑卒中防治报告2020》显示,我国脑卒中患病率从2012年的1.89%上升至2019年的2.58%,其中约82.6%的脑卒中患者为缺血性脑卒中。脑血管狭窄是缺血性脑卒中的主要病因,针对该病因的治疗方式为

支架置入术等血管内治疗,该治疗一直被视作二级预防手段。之前,美国相关研究显示,相比单纯药物治疗,支架治疗具有较高并发症。因此,学术界对脑血管狭窄的支架治疗有很多质疑。

焦力群牵头开展的这项研究共纳入380名脑卒中患者,对比了支架治疗和单纯药物对重度脑动脉狭窄患者的防治效果。研究表明,对于重度脑动脉狭窄患者,支架联合药物治疗在预防卒中或死亡方面,与单纯药物治疗效果相当。

研究人员提示,综合该研究和既往研究的结论,脑动脉狭窄患者如出现一过性或者持续的脑缺血症状,例如单眼黑蒙、肢体无力或言语不清等,应进一步评估脑血管情况。如果脑动脉狭窄程度超过70%,即为重度狭窄,在药物治疗效果不佳的情况下,可考虑支架治疗。研究人员介绍,支架治疗应在症状出现3周之后进行。

该研究为脑血管狭窄的治疗支架“平了反”。下一步,研究人员将对适宜患者开展相关研究。
(吴倩 王蕾)

今年7月份以来,界首市中医院颐养佳苑养老服务中心结合自身业务情况,主动与基层医疗卫生机构携手行动,与糖尿病、脑梗等相关重点人群建立中医药家庭医生签约服务,以实际行动发挥中医药特色,给予中医健康干预,积极探索应对居家养老这一社会性难题。

颐养佳苑以医共体内颍南社区卫生服务中心作为切入点,组织专业护理人员与社区对接组成家庭医生签约服务团队,对辖区内60岁以上因病因残需要居家康复护理的老人进行信息采集,实行定期走访上门,送医送药到人。在村医的带领下,护理人员来到这些老人家中,询问检查他们近期的身体健康情况和康复状况,提供电话咨询服务和长期的中医药康复理疗护理以及养生保健指导。

一直以来,该院积极践行“一改两为五做到”,以医疗卫生健康为切口,聚焦残疾失能、孤寡、高龄老人等特殊群体,真心真情关心他们最现实最直接的医养需求,让颐养佳苑和社区服务中心统筹协调、管理,做好相应的功能延伸服务,满足社区老年患者中医药健康服务需求,给予他们更多的关爱,让他们有更贴心的“医”靠。

(通讯员 胡大洋 胡浩)

推动中医药健康养老服务延伸

界首市中医院

爱心义诊 送健康

9月1日,合肥市蜀山区琥珀街道北苑村社区开展志愿服务广场活动,组织视力、口腔等免费健康检查,宣传健康知识,引导居民养成自我保健、健康乐观的生活方式。
陈三虎 摄



远离产后尿失禁,科学防治很重要!

每个新生命都是上天给予的最好恩赐。十月怀胎,一朝分娩,经历孕期煎熬的新手妈妈们刚刚看到胜利的曙光,有可能另一个“噩梦”也悄悄开始。女性在分娩之后,身体会发生惊人的变化,其中产后尿失禁就是一个常见且让无数妈妈感到尴尬的问题。尿失禁是我们常说的“漏尿”,产后尿失禁主要是由于分娩导致盆底肌肉群受损,从而引起尿道闭合压力不足,每当腹压增高时小便犹如脱缰野马一般不受控制,尿液会不自主地自尿道渗漏而出。产后尿失禁是众多宝妈难以启齿却又摆脱不了的阴影,给女性的日常生活带来严重的影响,其实远离产后尿失禁,科学防治很重要!

一、什么是产后尿失禁

产后尿失禁是指产妇产后不能控制小便而发生尿液自溢的症状。多发生于产后一周左右。一般来说,产后尿失禁主要分为两种:一种是急迫性尿失禁,主要是泌尿系统发生感染引起的尿急;另一种是压力性尿失禁,主要是由于腹压增加出现不自主的尿液外漏。产后尿失禁多见于压力型尿失禁,压力性尿失禁又分为轻、中、重度,其中又分为主观和客观分度。①主观分度:轻度尿失禁:是指在打喷嚏、咳嗽时发生,每周至少2次;中度尿失禁:是指在走路快等日常活动时发生;重度尿失禁:在站立时即发生。②客观分度以尿垫试验为基准,目前较推荐的是1小时尿垫试验。以1小时尿垫试验为依据的分度如下:轻度:2g≤1小时尿垫试验≤5g;中度:5g≤1小时尿垫试验≤10g;重度:10g≤1小时尿垫试验≤50g;极重度:1小时尿垫试验≥50g。

二、产后尿失禁的发病原因有哪些

产后尿失禁与盆底肌肉群受损有着很大的关系。1.在妊娠和分娩过程中,胎先露部通过产道,使盆底韧带和肌肉过度伸张;2.产妇产程较长,导致胎先露对盆底肌肉压迫时间长,使用胎头吸引器、产钳术和臀位牵引等阴道助产术,可直接损伤盆底组织;3.产后产

妇较早进行体力活动,慢性咳嗽以及便秘等增加腹腔压力,均可造成盆底组织松弛,导致膀胱下降,尿道膨出;4.分娩过程中会阴深度撕裂伤可影响尿道外括约肌的功能,易发生产后尿失禁。此外产后尿失禁与生育次数、初次生育年龄、生产方式、胎儿大小及妊娠期间尿失禁的发生率有着显著的相关性,生育的胎次与尿失禁的发生呈正相关性,其中产伤是最大的诱因。

三、产后尿失禁的危害

首先,可能会引起反复尿湿裤子,导致私处长期处于潮湿环境,易引发外阴湿疹,导致患者局部瘙痒难耐,更加大了尿道感染、阴道炎的发生率;其次,发生尿失禁以后,患者需要不停地上厕所,或者带着尿垫,身上会产生异味,无法与人进行正常社交,长此以往,会出现社交障碍;再次,对患者心理造成严重影响,引发焦虑、抑郁等一系列心理问题,容易对生活失去信心。最后,泌尿系统的反复感染,有可能合并结石,引发肾积水,甚至还会引发尿毒症,严重者危及患者生命安全。

四、产后尿失禁治疗选择要慎重

(1) 阴道修复术

阴道松弛是因为盆底肌肉和筋膜松弛导致,而缩阴手术作用在阴道,所以缩阴手术只是治标不治本,不能彻底改善盆底功能异常问题。随着时间的推移,还有可能引发一系列并发症,最终被打回原形。

(2) 购买产后康复治疗仪

市面上售卖的治疗仪种类较多,建议患者自行购买时要慎重,这是因为每个人的身体体质存在较大差异,盆底评估结果也不尽相同,需要根据自身的问题选择适合自己的治疗方案,进行针对性治疗,而不是盲目随意治疗,否则难以达到理想康复效果,甚至会因为不适合导致症状加重,建议至医院正规筛查及治疗。

五、科学防治,远离产后尿失禁

(1) 孕期预防

女性在妊娠期间,因胎儿及羊水增加对盆底组织的压迫,身体分泌松弛素导致盆底组织松弛,大大增加产后尿失禁的发生率。在此期间,首先可通过控制孕期体重,一般建议孕

增加体重不超过12.5kg,避免提重物,积极治疗慢性咳嗽,保持大便通畅,减少增加腹压因素的发生,从而降低产后尿失禁的发生率。其次可在专业盆底康复师的指导下进行孕期盆底训练,促进盆底血液循环,增强盆底肌来降低尿失禁的发生率。

(2) 产后盆底锻炼

分娩后24小时或剖宫产72小时后可进行盆底肌锻炼,又称凯格尔训练,能有效预防并改善尿失禁症状。第一步排空膀胱;第二步找到盆底肌,可在小便的时候尝试中止尿液,如果尿液中止,那么收缩的肌肉就是盆底肌;第三步进行盆底肌锻炼,选择自己舒适的体位,坐或站立都可以,具体方法可分为一类肌锻炼和二类肌锻炼。一类肌锻炼方法为:缓慢收缩盆底肌,达到最大力,保持3-5秒,循序渐进,最终能够达到保持收缩10秒以上,然后缓慢放松,收缩和放松时间比为1:1或1:2。二类肌锻炼方法为:最大力快速收缩会阴及肛门,然后立即放松,收缩与放松之间循环3-5次,放松6-10秒。盆底肌训练每次10-15次,每天训练3-5次,持续锻炼6-8周。训练不可操之过急,可尝试躺姿一坐姿一站姿一场景训练。此外盆地训练要适量,过多易导致盆底肌疲劳甚至痉挛。

(3) 科学治疗

尿失禁发生后,产后42天之前可通过盆底锻炼改善症状,42天恶露干净、子宫阴道修复良好后,可采用电刺激联合生物反馈治疗,先给予电刺激治疗,促进肌肉的被动收缩,唤醒本体感受,再进行生物反馈治疗,加强肌肉的自主收缩。一般每周治疗2-3次,一个疗程10-15次,每次20-30分钟。治疗期间月经来潮可暂停。不同的患者盆底情况不同,要在专业的医师评估下制定个性化治疗方案,提高治疗效果。同时产妇可配合盆底康复器(阴道哑铃)辅助锻炼,效果更佳。

(4) 产后科学预防

尿失禁是一种令人非常尴尬的病症,所以很多女性觉得羞愧而拖延病情,其实只要对产后“漏尿”有足够的认识和科学的态度,是完全可以漏尿症状拒之门外的。为了保

持产后身体健康,远离产后尿失禁困扰,准妈妈要特别注意以下事项:①产后保持充足的休息,避免过早体力劳动;②避免慢性咳嗽、打喷嚏等增加腹压动作;③养成规律大小便的习惯,预防便秘;④控制产后体重,避免增加过快;⑤采用正确姿势提重物,避免腹部用力不当导致膀胱和尿道正常位置发生改变;⑥增加营养,及时修复盆底受损组织;⑦保持乐观、豁达的心情。

(5) 合理饮食

尿失禁产妇的饮食宜清淡易消化,少吃油腻、油炸类、辛辣等刺激性的食物,比如肥肉、油条、辣椒、洋葱等,这会加重产妇的不适,另外一些高糖食物也要少吃,比如蛋糕、奶油、巧克力等,戒烟酒,多食绿色的蔬菜和水果,比如白菜、芹菜、黄瓜、莲藕、油菜、香蕉、苹果、西瓜等,也可以每天早餐或晚餐喝一些小米粥、蔬菜粥,也是有益的。尿失禁产妇每天喝水约在2000-3000毫升左右,有利于促进排尿反射。

正确的饮食习惯对改善尿失禁症状亦大有帮助,而科学合理的药膳对产后尿失禁的防治也有一定效果,即使是哺乳期的宝妈们也可以食用。①黄实淮山粥:黄实粉、山药粉各30g,核桃仁20g,大枣去核8枚,同煮粥食用,黄实、山药、核桃仁有补气健脾、固肾益精的作用,加上大枣更有补脾补胃的功效;②党参核桃煎:党参18g,核桃仁15g,加水适量浓煎,饮汁食核桃仁。党参有补中、益气、生精的功效,辅以核桃仁补气固肾,多吃可以防止尿失禁;③龙眼枣仁饮:龙眼肉15g,炒枣仁12g,黄实10g,用水煎好后当茶喝。龙眼肉补益脾、补气血,枣仁养肝、宁心,辅以黄实可补脾固肾,能起到养血安神、益肾、固精、缩尿的功效。

总而言之,孕期要注意预防产后尿失禁,产后要注意休息,积极锻炼盆底肌,避免其发病因素,减少产后尿失禁的发生;妈妈们要科学正确对待产后尿失禁,不能讳疾忌医,发生时要积极寻求医生帮助,配合专业治疗,以免拖延病情导致症状加重。此外,坚持盆底锻炼,可有效远离产后尿失禁困扰,让女性受益终生。
(利辛县人民医院 马玲)

【理论研究】