

不敢大笑、不敢跳跃、不敢出门…… 原来是“吊床”塌了



△制图

本报记者 刘泓雨 通讯员 张彤

“我一咳嗽或打喷嚏就漏尿，跳广场舞时突然湿了裤子，现在都不敢出门锻炼了……”

“我有件难为情的事，阴道里有个肉球掉出来，感觉堵得难受……身边的姐妹都说这是变老的正常现象。”

在徐州市妇幼保健院，女性盆底功能障碍亚专科专家刘明敏每天都会听到患者这样的困扰。

漏尿不是“变老信号”而是盆底功能在呼救

“正常的盆底就像一张‘吊床’，吊力良好，把膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器稳稳地承托在正常位置。然而，当盆底‘吊床’的弹性变差，‘吊力’不足，也就是盆底肌松弛时，‘吊床’上的器官就无法维持正常位置，从而出现盆腔脏器脱垂、漏尿等问题。这些都属于盆底功能障碍性疾病。”刘明敏用专业而形象的比喻解释道。

为什么会漏尿？刘明敏表示，通常是由以下几种因素导致的：

生育因素：孕期子宫压迫膀胱，再加

上分娩导致的盆底肌损伤，是近40%宝妈遭遇“漏水危机”的首要因素。

年龄警报：45岁—59岁女性高发，雌激素下降让盆底肌像“松紧带”失去弹性。

肥胖压力：BMI每增加5%，漏尿风险涨20%，因此，腰围管理刻不容缓。

遗传体质：母亲有漏尿史的女性，其风险可能翻倍。

慢性困扰：长期便秘、咳嗽，以及搬重物，腹压悄悄伤害盆底。

运动误区：高强度运动，如蹦床、跳跃或运动姿势不当，可成“漏尿加速器”。

盆底松弛如何修复？

刘明敏表示，盆底松弛情况因人而异，可以根据个人情况对症选择治疗方式。

对于轻中度压力性尿失禁，或作为手术辅助治疗，可采用非手术治疗方式，主要包括盆底肌肉锻炼，如经典的凯格尔运动，坚持3个月以上效果显著；盆底电刺激，通过生物反馈，帮助准确收缩盆底肌；膀胱训练，建立规律排尿习惯，逐渐延长排尿间隔；药物治疗，可采用α—肾上腺素能激动剂和阴道局部雌激素治疗。

对于中重度患者，手术治疗则是首选方式。可采用全盆底重建、骶棘韧带悬吊、子宫悬吊术、无张力尿道中段悬吊带术等，手术创伤小、恢复快、效果显著。

刘明敏特别提醒，“脱垂”“漏尿”不可怕，约30%—60%的患者通过

非手术治疗能明显改善症状，并治愈轻度压力性尿失禁，产后半年内是盆底修复的“黄金时期”。但对于中重度脱垂病人，特别是合并有漏尿、严重阴道壁膨出的患者，应积极考虑手术治疗。医生会综合考虑患者具体情况，譬如年龄、手术史、脱垂严重程度、性生活需求等，建议一种最合适的手术，不要因为“难为情”而延误治疗，严重影响生活质量。

徐州市妇幼保健院妇科十六病区—女性盆底功能障碍亚专科秉承“精准诊疗、微创技术、个体化康复”的核心理念，致力于为女性患者提供全方位、全周期的盆底健康管理服务。诊疗范围包括压力性尿失禁、盆腔器官脱垂、产后盆底肌损伤、外阴私密整形等，助力广大女性重拾自信，提升生活质量。

夜间腿部不适难入睡 警惕“不宁腿综合征”

本报记者 马薇妮

1个月前，72岁的崔阿姨开始出现失眠症状，入睡困难，躺在床上辗转反侧难以入眠，有时甚至整夜无眠。晚间休息不好，白天就感觉精力不济、头昏脑涨，严重影响日常生活。于是，家人带崔阿姨前往徐州市东方人民医院老年精神科就诊。

接诊的主治医师石程程详细了解了崔阿姨的情况，并为她进行了评估。崔阿姨被诊断为不宁腿综合征，经过系统的药物治疗和物理治疗，崔阿姨双腿的不适感、夜间睡眠质量以及焦虑情绪都得到极大改善。

“不宁腿综合征是临床上常见的一种神经系统感觉运动障碍性疾病。”石程程介绍，其主要特征为产生强烈且几乎难以抗拒的活动腿部的冲动，同时肢体可能会出现各种异常感觉，如蚁爬感、蠕动感、灼烧感等，甚至还有疼痛感。该症状大多在傍晚或夜间发作，在安静或休息状态下会加剧，活动后则会有所缓解，而且身体的其他部位，如上肢、面部、腹部、背部等有时也会受到影响。

“很多人认为这是老年病，但实际上它在任何年龄段都有可能发生。”石程程指出，不宁腿综合征依据病因可分为原发性和继发性两种类型。原发性患者一般有家族遗传史，这类患者的症状通常始

于青少年时期或成年早期，可能会伴随终身，不过病情进展较为缓慢。继发性患者大多在40岁之后发病，与多种神经系统疾病（如脑卒中、多发性硬化、帕金森病、脊髓病变等）、铁元素缺乏、妊娠或慢性肾脏疾病相关。此外，部分药物或物质可能诱发或加重症状，例如抗抑郁药、抗精神病药、抗组胺药、尼古丁、酒精、咖啡等。

“应对不宁腿综合征，走出误区、科学干预是关键。”石程程强调，很多患者会陷入误区，有着“忍一忍就过去了”“多运动就能痊愈，越累效果越好”等想法，其实这种疾病不会自愈，拖延只会使症状愈发频繁、严重。

石程程提醒，如果每周至少出现2至3次腿部不适等症状，且持续时间超过1个月，应尽早前往医院就诊，避免耽误病情。此外，她建议在日常生活中养成良好的睡眠习惯，睡前避免摄入烟酒、咖啡，傍晚或睡前进行适量运动，停用可能导致或加重该病的药物，保持良好的心态，从而缓解轻度不宁腿综合征或降低发作频率。



徐矿总医院骨科 跻身“国家队”

本报讯（记者 晏飞）日前，从北京传来喜讯，徐州矿务集团总医院凭借其在骨科领域雄厚的综合实力与在智能化方向的创新探索，正式被国家骨科医学中心——北京积水潭医院授予“智能骨科分联盟单位”。这一殊荣标志着徐矿总医院骨科在智能化建设与技术应用方面迈上新台阶，其诊疗水平与科研能力获得国内顶尖权威机构的认可，将为苏皖鲁豫省际交界地区广大骨科患者带来更优质的医疗服务。

10月18日，国家骨科医学中心骨科专科联盟智能骨科分联盟授牌仪式暨北京积水潭医院智能骨科及医工交叉研讨会在北京举行。徐州矿务集团总医院党委书记、骨科机器人应用专家王云清，骨科学科带头人朱自强代表医院赴京参会，并接受联盟成员单位证书。

“此次能够入选国家骨科医学中心的智能骨科分联盟，是对我院骨科过往工作的极大肯定，

更是一份沉甸甸的责任与期许。”王云清在授牌仪式后表示，医院将紧紧抓住此次契机，以加入“国家队”为新的起点，持续深化在智能骨科领域的科研创新与临床实践，致力于将最前沿的技术应用于日常诊疗，为广大患者提供更加优质、高效、精准的骨科诊疗服务，为“健康中国”战略的落地实施贡献徐矿力量。

徐州矿务集团总医院骨科作为江苏省省级临床重点专科，多年来在学科建设、人才培养和技术创新上深耕不辍，成果丰硕。面对医疗科技的飞速发展，医院高瞻远瞩，积极拥抱变革，近年来重点布局智能骨科发展方向。通过引进骨科手术机器人等尖端智能设备，大力开展机器人辅助精准手术、个体化3D打印技术植入物应用等前沿项目，显著提升了手术的精准度与安全性，有效缩短了患者康复时间，成功惠及众多复杂骨科疾病患者。