

把握盆底康复最佳时机：产后42天是黄金起点



盆底功能障碍性疾病是盆底支持结构出现缺陷、损伤或功能异常后引发的一系列病症的统称，初期表现为阴道松弛、尿频、小腹坠胀等症状，随着盆底肌松弛越来越严重，特别是产后女性或者老年女性，会出现尿失禁、子宫脱垂、膀胱直肠膨出等症状，严重影响生活质量。随着人口老龄化程度加深，盆底功能障碍性疾病的发病率和就诊需求不断攀升，如何预防和早期干预显得尤为重要。

两类女性需重点关注

盆底功能障碍性疾病大部分源于妊娠和分娩。产后女性在经历“怀胎十月”和产时分娩后，盆底的肌肉、筋膜、韧带受到持续压力和瞬时冲击，往往会在产后出现漏尿、阴道松弛、盆腔痛等盆底功能障碍。部分女性由于盆底肌肉代偿能力较强，上述症状不明显，但也不可大意。产后42天盆底超声检查是产后女性的“必备检查”之一，此时组织水肿消退、恶露干净，正是评估和干预的最佳时机。如果出现产后尿潴留、产后尿失禁、骶尾骨疼痛、耻骨联合分离等症状，更需要通过盆底超声检查来诊断。

绝经后的女性雌激素水平下降，盆底肌肉组织萎缩、胶原减少，代偿能力减弱，使得年轻时盆底韧带损伤的潜伏问题集中爆发。此外，多数老年女性常合并慢性咳嗽、便秘、肥胖等导致腹压增加的因素，会进一步加重盆底负担，诱发子宫脱垂、压力性尿失禁等。

积极面对 科学治疗

日常生活中，很多女性对盆底

健康问题存在误解，错过了康复的最佳时机。

不少人认为只有顺产产妇才会出现盆底功能障碍，其实不然。孩子通过阴道自然分娩过程中，盆腔的组织韧带出现松弛，如果产程很长或者孩子过大，会对产道造成损伤，可能出现盆底功能障碍。虽然相对来说剖宫产产妇发生盆底功能障碍的概率低一些，但由于孕育过程中，盆底长时间受到孩子的压力，随着年龄的增长，盆底肌肉韧带也会松弛，再加上慢性咳嗽、便秘等增加腹压的因素，也可能发生盆底功能障碍。

盆底虽有一定的自我修复能力，但分娩造成的损伤很难完全依靠自身恢复到孕前状态。想要更好地恢复功能、避免遗留问题，必须主动进行规范的盆底康复训练；若症状明显、影响日常生活，还需及时接受专业干预，甚至必要时进行手术治疗，不能单纯等待自愈。

预防为先 阶梯干预

盆底功能障碍性疾病并不可怕，关键在于预防为先、早期康复、阶梯治疗的全周期管理。一级干预重在源头保护。控制

体重、避免长期负重、治疗慢性咳嗽和便秘等措施能有效降低腹压，减轻盆底负担。对于育龄女性，孕期应控制自身体重、避免巨大胎儿，并进行规范的盆底肌训练。

二级干预重在早期筛查。建议所有产妇在产后42天进行盆底功能评估，包括问诊、妇科检查、盆底肌力测试等。发现肌力下降或已有症状者，应尽早开始康复治疗。

三级干预重在规范治疗。盆底功能障碍性疾病治疗应遵循“无创—微创—手术”的阶梯原则。轻中度患者首选保守治疗，只有重度或保守治疗无效的患者才建议手术治疗。物理治疗即通过专业的设备仪器刺激盆底肌肉收缩，适合症状稍明显的轻度盆底功能障碍性疾病患者。对于不愿意或不能耐受手术治疗的盆腔器官脱垂患者，可以借助子宫托提供机械支撑。

年轻女性应重视孕期和产后康复；围绝经期女性要关注激素变化对盆底的影响，及时补充雌激素或加强盆底肌训练；老年女性则需综合管理慢性病，保持适当运动。打破沉默、科学应对，才能告别“难言之隐”，重获健康与自信。

(健康报网)



专家出诊
包医一附院
消化内科主任医师
黎敏

专业：擅长消化道早癌筛查及ESD术，慢性肝病的诊治，食管静脉曲张内镜下治疗，消化系统常见病、多发病及其他内镜下三级手术。
出诊时间：周一、周四上午

国药北方医院
康复科主任
秦春耀

专业：擅长骨科疾病及术后功能康复、各种复杂骨折内固定及固定手术、畸形矫正、组织移植、神经损伤、脊柱、骨关节炎等的诊治。
出诊时间：周一全天，周三、周五上午

包头市蒙中医院
肾内科、肿瘤内科主任
范利青

专业：在中西医结合治疗肾病、血液病、肿瘤相关疾病领域有独到见解，并积累了丰富的临床经验。
出诊时间：周一、周三、周五上午（滨河院）
周二下午、周四全天（东河院）

市眼科医院
眼眶病与眼肿瘤科主任
郭永强

专业：擅长眼眶病、青光眼、眼底病的诊治、眼视光学、中西医结合眼科、眼科影像学及眼整形、白内障及眼科疑难病症等的诊治。
出诊时间：周一、周三下午，周四、周五上午

包医二附院
普通外科负责人
副主任医师
韩熙渊

专业：擅长甲状腺腺瘤的外科治疗、胃肠道肿瘤的规范化治疗及微创手术。
出诊时间：周一上午

国药一机医院
(包头口腔医院)
院长助理 主任医师
昭日格图

专业：擅长牙颌面设计 and 修复、义齿制作，各类牙体、牙列缺损缺失的固定和活动修复，疑难义齿修复和种植修复。
出诊时间：周五、周六上午

包头市第六医院
精神科临床六科主任
郭瑞

专业：擅长各类精神障碍的诊断与治疗及心理危机干预与治疗。
出诊时间：周二下午，周三、周五上午

深化骨科联盟建设 国药北方医院与内蒙古医科大学第二附属医院签订合作协议

□郑晓芳

近日，国药北方医院与内蒙古医科大学第二附属医院签订骨科专科联盟合作协议，以此次签约为契机，双方将在医疗、科研、教学等方面开展全面合作，助力区域骨科诊疗水平整体提升。

据了解，内蒙古医科大学第二附属医院成立于1985年，是自治区三级甲等骨科专科医院，2010年获首批国家临床重点专科，手足显微外科为自治区领先学科，脊柱外科、创伤急救外科为自治区公立医院高质量建设工程重点、优势专科。目前，医院有博士生导师4人、硕士生导师53人。本次合作协议签订后，内蒙古医科大学第二附属医院将在医院管理、技术帮扶、人员培

养、学科建设、科研扶持等方面对国药北方医院给予全方位支持。在学科建设方面，双方将重点围绕骨科各亚专业开展深度合作。此外，双方还将建立双向转诊机制及急危重症患者绿色通道，提高本地骨科疾病患者的救治效率与诊疗体验，让患者在“家门口”就能享受到更便捷、连续性的骨科医疗服务。

随着人口老龄化进程加快，骨质疏松、关节退行性疾病、脊柱退变等骨科相关疾病逐渐成为影响老年人群健康和生活质量的问题，面对这一形势，国药北方医院积极响应老龄化社会需求。2025年，医院确立建设多学科融合的老年医学中心的战略方向，以此推动医院向老年特色综合医院全面转型。此次与内蒙古医科

大学第二附属医院开展深度合作，国药北方医院将在临床专科建设、前沿技术引进、科研能力提升、带教团队培养、学科体系完善等方面持续发力，充分发挥合作医院的辐射带动作用，全面提升本院骨科及相关学科的综合实力。通过紧密协作与资源共享，真正实现患者“家门口看病、高质量就医”的目标，让优质医疗资源惠及更多百姓。

下一步，国药北方医院将加快骨科及相关学科的融合发展，全面提升骨科临床诊疗技术与科研教学水平，持续推动构建“诊疗—康复—护理—教学—科研—保健”一体化的老年健康服务体系，持续提升综合服务能力，为本地区老年患者提供更加优质、便捷、全周期的健康保障。



双方签订骨科专科联盟合作协议。

儿童扁桃体反复发炎 首先明确医学诊断

小孩扁桃体发炎并反复发烧，是儿科常见但需要家长高度重视并系统处理的情况。这通常意味着感染和炎症没有得到有效控制。首要的应对策略是进行明确的医学诊断和治疗。这通常需要前往儿科或耳鼻喉科就诊。医生会通过检查扁桃体情况和关键的血常规检查来区分是病毒性还是细菌性感染，这是决定治疗方案的核心。

对于最常见的细菌性感染（尤其是链球菌感染），足量、足疗程的抗生素治疗是根本，必须严格遵医嘱完成整个疗程，即使孩子退烧了，也绝不能自行停药，否则极易导致感染复发、产生耐药性，甚至可能引发风湿热、肾炎等严重并发症。

如果是病毒性感染，由于病毒性感染没有特效药，主要依靠孩子自身免疫力恢复。治疗重点是缓解症状，让孩子舒服一些，如按需使用退烧药（如布洛芬或

对乙酰氨基酚）缓解高热不适。

在服用退烧药后，如果孩子仍感不适或体温很高，可配合用温水毛巾擦拭颈部、腋下、大腿根等部位。禁止使用酒精擦浴和捂汗。同时发烧会消耗大量水分，要少量、多次地鼓励孩子喝水、喂奶、喝稀释的果汁或口服补液盐，防止脱水。

对于孩子的咽喉疼痛，可通过饮食调整、增加空气湿度、盐水漱口、保证休息等方法进行护

理。即为孩子提供清凉、流质或半流质的食物。在家中使用加湿器，保持室内湿度在50%-60%，可以湿润呼吸道，缓解咽部干燥疼痛。对于大一点、会漱口的孩子，可以用温盐水漱口，有助减轻局部炎症。充分休息是战胜疾病的基础，避免剧烈活动。

在整个治疗和管理过程中，家庭护理至关重要，但也需注意常见误区。一个核心风险是治疗不彻底，尤其在细菌感染时，过

早停用抗生素极易导致感染反复，并可能诱发风湿热或肾炎。另一个误区是护理不当，例如给孩子捂汗、用酒精擦浴或提供过热、刺激的食物，这些都会加重不适。此外，家长需避免因焦虑而过度治疗，例如频繁更换药物或混合使用多种退烧药。扁桃体发炎是儿童期常见病，建立科学的护理认知，积极配合医生，才是应对的关键。

(新华健康网)

患上带状疱疹 严防水疱液接触易感人群

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引发的疾病，不仅会给患者带来难以忍受的不适，还可能在特定场景下传播给他人。

带状疱疹的发病过程颇具特点，疼痛往往是最先出现的症状。患者在皮肤出疹前1-3天，可能感受到局部皮肤的烧灼痛、刺痛、电击痛或刀割样疼痛，疼痛部位多集中在胸部、背部、腰腹部，也可能出现在头面部、颈部或四肢。

随着疼痛加剧，患者皮肤上会逐渐出现特征性皮疹，起初是红色斑丘疹，随后迅速发展成充满液体的小水疱。水疱通常会持续7-10天，其间伴随着明显的瘙痒和灼痛感，抓破后还可能引发细菌感染，留下瘢痕或色素沉着。

在传染性方面，带状疱疹本身通常不会通过呼吸道传播，其传播途径主要是直接接触水疱液。只有当健康人的皮肤黏膜直接接触到患

者水疱中具有传染性的液体时，才可能被感染。需要强调的是，从未接种过水痘疫苗且未患过水痘的人群，在接触带状疱疹患者的水疱液后，不会直接患上带状疱疹，而是可能先感染水痘-带状疱疹病毒，引发水痘。而曾经感染过水痘的人，病毒可长期潜伏在体内神经节中，当机体免疫力下降时，病毒可被重新激活，从而引起带状疱疹。哪些人更容易受到带状疱疹的

影响？首先是中老年人，50岁以上人群的发病率显著升高，且疼痛程度更重、病程更长。其次是免疫力低下的人群，比如有糖尿病、高血压、肿瘤等慢性疾病的人，接受化疗、放疗或长期服用糖皮质激素的患者，以及长期熬夜、过度劳累、精神压力过大的年轻人，均为带状疱疹的高发人群。最后，孕妇、婴幼儿等特殊人群，接触病毒后感染的风险也相对较高。

(大河健康网)

