

# 59岁妇女突然腹痛现“经血”

原来是体内节育环在作怪

本报记者 梁敏



家住泰山的刘女士今年59岁，一向身体健康的她，突然在两个月前开始腹痛。

令她难堪的是，绝经多年的她竟然出现阴道出血的表现。“这不会是什么病吧？”刘女士赶紧到附近的解放军第八十八医院检查，医生说是未取环造成的。

原来，刘女士平时忙着带孙子、操劳家务，早就忘了取环这事。如今，多年未取的节育环竟然嵌在了子宫内难以取出。几经周折后到八十八医院妇产科，采用了宫腔镜手术才取出来。

## 中老年妇女腰疼

或是节育环在作怪

“女性40岁以后，宫颈、宫体逐渐萎缩，而节育环的大小不变，就会卡在子宫里，甚至出现异位，伴有腰痛、腹痛、小腹下坠或不规则流血等，这被称为节育环嵌顿。绝经时间越长，节育环

嵌顿的几率越高，取出困难也就越大。建议女性若确定已绝经，应及时取出节育环。”23日，解放军第八十八医院妇产科专家于兴江教授介绍道。

其实宫内节育器是一种安全、有效的避孕工具，现在应用非常普遍，但随之而来的一个问题是，有限的医疗人员无法为所有使用者提供及时有效的随访服务，因此会出现一系列问题。如妇女绝经后不按时取出，可致环嵌顿于子宫肌层或断裂引起患者腹痛、腰酸、阴道出血、白带增多。传统的治疗方法为经宫颈钳取或刮取异物的盲视手术，准确性差，取出率低，创伤大且取出困难时易造成组织损伤。如果嵌顿比较深，医生在取出时有一定的风险，稍有不慎会导致穿孔。

## 取出嵌顿宫内节育器

### 宫腔镜手术效果最佳

于教授表示，刘女士这种情况属于节育环部分嵌顿在子宫壁上，可以通过宫腔镜直接找到，所以取环相对简单。还有一

种情况是节育环完全嵌入子宫肌壁内，即使是使用了宫腔镜，医生仍然看不到节育环存在。“这种情况下手术难度相对要高一些，我们需要先用B超定位，再通过宫腔镜的技术进行可视微创摘除。”于教授说。

据了解，这种深埋在子宫肌肉中的节育环，最主要的治疗方法就是宫腔镜手术。宫腔镜是一项新的、微创性妇科诊疗技术，用于子宫腔内检查和治疗的一种纤维光源内窥镜，包括宫腔镜、能源系统、光源系统、灌流系统和成像系统。它是利用镜体的前部进入宫腔，对所观察的部位具有放大效应，以直观、准确成为妇科出血性疾病和宫内病变的首选检查方法。

这种手术方法提高了宫内物断裂、嵌顿节育器取出的成功率，减少了受术者痛苦。宫腔镜手术不仅能确定病灶存在的部位、大小、外观和范围，且能对病灶表面的组织结构进行细致的观察，并在直视下进行手术操作。医生可以利用阴道这个自然通道，直接锁定病灶部位，手术并不用开刀，所以患者不必住院，且痛苦较小。

## 宫腔镜手术

### 让患者免受开腹之痛

“如果没有宫腔镜，那么像节育环嵌顿、宫外孕、子宫内膜息肉，突向宫腔的黏膜下肌瘤等疾病，就需要做开腹手术。医生需要先打开患者腹腔，再切开子宫，手术繁琐而且需要缝好几层。患者受到伤害比较大，恢复非常缓慢。”于教授介绍，宫腔镜的发明，让很多妇科手术变成微创手术，对患者来说是一大福音。

据了解，宫腔镜手术可诊断和治疗多种疾病，如妇女的功能失调性子宫出血、粘膜下肌瘤、

突向宫腔的部分壁间肌瘤，子宫内膜息肉、宫内节育环异常、子宫纵隔和流产后胚胎组织残留等。经宫腔镜治疗后，不仅使原来靠传统方法需切除子宫的患者避免了开腹手术，同时还可保留子宫，对伴有出血性疾病的患者如血小板减少症、血友病及白血病等宫腔镜手术也是安全的。

记者了解到，现在很多医院都在开诊宫腔镜手术治疗，但是由于节育环嵌顿的深度有深有浅，所以对医生的手术水平和经验要求比较高，所以于教授建议市民到大医院就诊。市民如有疑问，可直接拨打解放军第八十八医院妇科微创中心热线6218080进行咨询。



帮问热线：6982100 栏目邮箱：qlwbyg@163.com



## 丽人医院开胎教音乐会

100多位准妈妈来参加

“母亲心欢畅，胎儿身体棒，盼望你出生，相聚在一堂……”在一首改编的《铃儿响叮当》的旋律中，一场特别的音乐会拉开了帷幕，100多位准妈妈在家人的陪伴下，带着未来的宝宝，共同沉醉在甜美音乐之中。28日上午，在泰安丽人医院，新潮又传统的胎教音乐会温馨开演。

母亲拍着手轻轻吟唱，小提琴演奏出轻柔乐章，专业的妇产科专家为准妈妈们现场指导……28日上午，泰安丽人医院主办的胎教音乐会上，100多位准妈妈们随着音乐或低声吟唱或亲切地与腹中胎儿交流，愉悦写在每个人的脸上。

泰安丽人医院作为活动的主办方，为本次活动做了充分而精心的准备：乐队由专业的小童星们组成，音乐会上所演奏的乐章都是产科专家“钦点”的胎教音乐曲目，再加上现场护士和准妈妈们的互动，音乐会现场的气氛温馨而热烈。

泰安丽人医院的专业妇产科医生介绍，音乐被认为是胎教最重要的手段。其原理是通过影响母亲的情绪，再将这种

愉悦传递给胎儿。在怀孕期间，准妈妈们往往容易太过关注腹中的宝宝而忽略自己的情绪。只有孕妇自我身心保持健康与欢愉，才能为胎儿提供良好的生存环境。

### 课堂笔记

#### ♥母教胎唱法

当孕妇选好了一支曲子后，自己唱一句，随即凝思胎儿在自己的腹内学唱。尽管胎儿不具备歌唱的能力，但是通过充分发挥孕妇的想像力，使胎儿得以早期教育。

#### ♥器物灌输法

利用器物灌输法进行音乐胎教，可准备一架微型扩音器，将扬声器放置于孕妇的腹部。当乐声响时不断轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲通过母腹的隔层，源源不断地灌输给胎儿。在使用当中需要注意，扬声器在腹部移动时要轻柔缓慢，并不宜播放时间过长，以免胎儿过于疲乏，一般每次以5~10分钟为宜。

(杨璐)



## 边吃边K 伤喉伤胃

如今很多餐厅、歌厅里都有“边吃边K”的娱乐项目，在让市民放松娱乐的同时，也给市民身体健康带来诸多弊端。门诊中K歌时饮食不当，导致嗓子和肠胃出问题的患者不在少数，且以年轻人居多。

### 弊端一：可致胃病

常言道“食不言”，唱歌对人的影响就更大。医生表示，吃饭时胃容量增大，消化系统血流量增加，此时唱歌会使唾液、胃液不能正常分泌，腹腔压力增加，供血减少。而且在娱乐场所里就餐的桌子一般比较低，人的胃总是弯在肚里被压着，容易造成食物的消化不良。经常这样，还可能会导致慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等。

值得注意的是，KTV的话筒是疾病的传染源。当话筒在人们中间传来传去时，话筒上已经附着了很多人的唾沫。若唾沫中含有传染性病菌，嘴巴跟该话筒接触过后再接着吃东西，病菌很容易溜进消化道。

**正确方法：**去唱歌最好在饭后1小时以后，若在KTV吃自助餐，也要先吃饱，休息半小时后再开始唱歌，或干脆唱完歌后再去吃饭。

### 弊端二：变成“公鸭嗓”

好听的歌曲一首接一首，“麦霸”们唱得口干舌燥时，马上抓起桌面上的冷饮咕噜咕噜喝几口……

医生指出，KTV里大多空气不流通，沙发墙壁上有很多尘螨。在这样的环境中放声歌唱，喉咙抵御功能已经下降。再加上持续唱歌尤其是飙高音后，喉部血管充盈，声带摩擦频率极快，就像一块烧红的“铁块”。如果此时在滚烫的“铁块”上面浇水，尤其是喝“耗气伤声”的冷饮酒水，轻则嗓音嘶哑，重则可使人突然失声。冬季天气干燥，如果唱歌时正患感冒，声音变哑的可能性更大。

**正确方法：**唱歌中途口渴时，可以喝一小口温水，润一下喉咙即可。实在口渴大口喝水后，最好间隔半个小时再开始唱歌。润喉的水果，如梨、香蕉、橘子、西瓜等，在中间休息时可以适量吃点。

**解渴小窍门：**舌头抵住上颚，做吞咽动作，可以促进嘴巴分泌唾液，缓解嘴巴干渴。

### 弊端三：呛到或噎着

去唱歌本是很高兴的事情，很多人边吃边唱，进食、喝水



的时候也不是很留意。对此医生指出，当人体进食吞咽时，喉咙部位的会厌、杓状软骨和喉内的皱襞互相拼合，使声门关闭，食物不致掉入呼吸道。与之相反的是，唱歌时喉咙的声门处于打开状态，此时若边吃边唱歌，声门关不住，食物很容易掉入气管。

**正确方法：**不要一会儿唱一会儿吃，更不要吃到一半看见自己喜欢的歌曲就急着说话或者开始唱，否则很容易被呛到或噎着。

(刘凯)



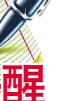
## 红萝卜马蹄竹蔗润肺汤

**材料：**红萝卜250克、马蹄200克、竹蔗500克(3人份)。  
润燥之余结合外擦还能防皮肤干燥。



**制法：**将材料煲在一起1小时左右。

**功效：**红萝卜所含维生素和粗纤维，能改善口干舌燥、大便秘结；马蹄能清热润肺；汤的水分含量高，生津止渴，汤的能量高还能解困乏感。秋冬之交干燥日益明显，润肺



### 干燥！

### 防鼻出血

小雪这个节气已经过了，泰安的温度也开始降低，外出的人们已经可以感受到寒意。刺骨的山风，加上长时间没有雨雪，干燥感会增加，有些人甚至还会出鼻血。

专家提醒，干燥季节粉尘颗粒在鼻腔内积聚，形成鼻痂后不要用手指挖鼻子，以免损伤鼻黏膜的血管，使其破裂出血，甚至引起炎症。此外，有一

些鼻腔保湿小窍门：可以用棉签蘸生理盐水冲洗鼻腔，水温达到人体温度即可；或是倒一杯热开水，让水蒸气熏一熏鼻腔，保持5~10分钟左右；或将少量红霉素眼药膏挤入鼻腔，也能起到消炎保湿的作用。在饮食上可多补充白萝卜、西红柿、莲藕、银耳、鸭梨等蔬果。

(陈艳)