

# 老年漏尿别隐忍 子宫脱垂可防可治

每年6月最后一周是“全国老年健康宣传周”，在各类老年常见病症里，盆底功能障碍问题常常被忽视，不少老年女性都藏着一桩难以启齿的隐疾——子宫脱垂。今年65岁的王阿姨(化名)原本酷爱跳广场舞，如今连出门买菜都不太愿意。她常年感觉下腹坠胀，走路稍久不适感便加剧，碍于年纪羞于向子女诉说，直至排尿受影响才前往医院就诊。

## 拖延病情加重痛苦

像王阿姨一样隐忍的老年女性不在少数。临床上，部分老人子宫脱出物已达拳头大小，发生卡顿、排尿受阻仍不愿就医。其实，盆腔器官脱垂问题十分普遍，全球发病率达20%，半数产后女性存在不同程度脱垂，老年患者多合并阴道前后壁膨出。

子宫由盆底肌肉与韧带承托固定，

绝经后雌激素大幅下降会直接造成盆底肌肉、韧带松弛失弹，再加上过往怀孕分娩对盆底组织造成的拉伸损伤，到老年后松弛问题便会集中显现；长期慢性咳嗽、便秘、肥胖或是频繁负重带来的持续腹压压迫，会进一步加重盆底负担；若母亲、姐妹等直系亲属曾患子宫脱垂，自身结缔组织先天偏弱，患病概率也会明显升高，多重条件叠加，也就让老年女性更容易出现子宫脱垂问题。

子宫脱垂属于渐进发展的病症，症状可分为三个不同阶段。

发病初期，患者仅在久站、咳嗽后产生下腹坠胀、有异物的感受，休息后不适感就能自行缓解，此时坚持盆底肌训练可有效控制病情。

发展到中期，脱出物会达到乒乓球到鸡蛋般大小，能够手动推回体内，还常伴随漏尿、排便不畅等情况，这是干预治疗的佳时期，一定要尽早就诊。

等到病情发展到晚期，子宫与阴道壁会完全脱出阴道口，很难自行回纳，脱出组织容易破溃出血、滋生感染，严重时还会压迫尿道损伤肾功能，治疗难度会大幅增加。

## 轻重患者各有治疗方案

建议轻度患者优先选择保守治

疗，比如坚持规范盆底肌收缩训练，配合生物反馈理疗；在医生指导下佩戴子宫托，快速缓解坠胀；同时管控体重，根治咳嗽、便秘，减少盆底的压力。

中重度患者及保守治疗效果不佳者，可接受盆底修复手术。高龄、基础病多无法手术的老人，也能通过子宫托、局部雌激素用药改善不适。

此外，想要预防脱垂，关键在于提早养护：产后及时开展盆底康复，每年定期妇科体检；维持标准体重，多食膳食纤维保持排便通畅；日常少提重物、避免久蹲，积极控制慢性病。

专家特别提醒，一旦出现下腹坠胀、肿物脱出、漏尿等不适，不必羞于启齿，尽快前往妇科盆底专科就诊。

中日友好医院妇科 张庆霞(主任医师)

# 八旬老人忍痛归国 微创术重启下肢供血

近日，82岁的张先生(化名)专程从澳大利亚返回上海，前往上海交通大学医学院附属仁济医院血管外科求医。老人在澳大利亚当地医院检查发现，其肾动脉下方腹主动脉、双侧髂动脉全部闭塞，人体下半身供血主干道完全堵死。加之病变位置紧邻肾动脉，手术风险极高，还存在截肢风险。万般无奈之下，患者及家人决定回国求医。

针对这一复杂高危病例，仁济医院血管外科团队为患者量身定制了微

创介入开通方案。手术由杨硕菲医生主刀，在X光透视引导下，团队采用“双向开通”策略，分别从左侧手臂腋动脉、双侧大腿根部股总动脉三处2毫米的穿刺点入路，如同隧道施工般，从上下两端同步向质地坚硬的闭塞段推进，成功使导丝穿透了长段的闭塞病变。整场手术顺利避开肾脏供血血管，术后复查显示，患者下肢血管完全通畅，肾脏血流未受任何影响。老人双腿疼痛感当场消失，冰凉的下肢快速

恢复温度，术后第三天患者就摆脱了轮椅，自主下地行走。

血管外科主任张岚介绍，这类大动脉长段闭塞手术难度极大，传统开放手术创伤大，高龄老人难以耐受。如今微创腔内技术日趋成熟，医院团队可凭借微小创口完成复杂血管修复，大幅减少手术创伤，为高龄、基础病较



本图由豆包AI平台辅助生成

多的血管疾病患者带来更安全的治疗选择。

上海交大医学院附属仁济医院 供稿

# 骨痛三年治疗无果，院士“隔空”揪出罕见病

民医院就诊，该院内分泌科医生梳理完整病历后，为他预约了上海瑞金医院宁光院士远程门诊。院士仔细分析检查报告后，判断患者并非普通低磷骨病，高度怀疑是隐匿肿瘤引发的副肿瘤综合征，也就是肿瘤诱导骨软化症，随即建议患者转诊上海接受精准检查与治疗。抵达上海瑞金医院后，院

内多学科团队联合会诊，借助精准影像检查，找到了患者左侧肋骨深处极小的致病肿瘤。为规避活检带来的肿瘤转移、骨质损伤风险，医生直接为患者实施肿瘤切除术。

据悉，肿瘤诱导骨软化症属于罕见副肿瘤综合征，发病率仅有百万分之一。致病肿瘤个头极小、藏匿位置深，常

规体检很难发现，是临床极易漏诊的疑难病症。肿瘤会分泌特殊物质，迫使肾脏大量流失人体必需的磷元素，持续低磷会直接导致骨骼硬度下降，引发全身骨痛、反复自发性骨折。该病无特效药，完整切除致病肿瘤即可阻断病灶影响，从根源纠正磷代谢紊乱。

上海交大医学院附属瑞金医院 供稿

# 无痛性黄疸是“癌王”早期典型信号

未予足够重视。接诊的肝胆胰外科团队评估认为，若不及时手术，肿瘤进展将导致黄疸加重、腹腔转移，患者生存期仅约6个月。

医生介绍，胰腺癌起病隐匿，早期极易被误作胃病或肝炎。无痛性、进行

性加重的黄疸是最值得警惕的早期信号。该病的高危人群主要包括：长期大量饮酒者、慢性胰腺炎患者、50岁以上新发糖尿病患者、有胰腺癌家族史及乙肝、丙肝感染者。建议上述人群每年行上腹部增强CT及肿瘤标志物

CA19-9筛查。

早期胰腺癌通过手术治疗，5年生存率可达20%~30%，而晚期则不足5%。若人们出现皮肤泛黄、消瘦、反复胃区不适，请及时前往普外科或肝胆胰专科排查。据“光明网”公众号

# 看不见的霉菌孢子，正在悄悄伤肺

近日，长江中下游地区已步入梅雨季，持续高温高湿的天气，让霉菌进入快速繁殖期。墙角黑斑、浴室玻璃胶发霉、地板受潮发黑等居家常见霉斑，看似无伤大雅，实则暗藏健康风险。

73岁哮喘患者朱先生(化名)连续咳嗽三个月，服用多轮抗生素始终不见好转，经气管镜检查才确诊，其肺部侵入了潮湿木制品常见的裂褶菌，也就是俗称的树花菌。患者长期

吸入漂浮在空气中的霉菌孢子，最终诱发严重的过敏性肺部真菌病。另有一对夫妻因家中浴室漏水，地板夹层滋生大量霉菌，二人同时患上真菌性肺炎，肺部均出现大片实变影。

宁波大学附属第一医院呼吸与危重症医学科丁群力主任医师提醒，隐匿在家中的霉菌孢子，极易入侵人体肺部，特殊人群甚至会面临生命危险。梅雨季空气中曲霉菌占比极高，

控湿是防霉核心，居家湿度需维持在50%以下，雨天紧闭门窗、晴天及时通风，配合除湿机、空调除湿功能降低环境湿度；卫生间、洗衣机槽、洁具上的玻璃胶等死角需定期用含氯消毒液擦拭除霉；家中出现墙面、地板渗水漏水，不能只清理表面水渍，务必排查内部夹层霉变；若出现久治不愈的咳嗽胸闷，需及时就医排查真菌感染。据“钱江晚报”公众号

# “白大褂”进校园 筑牢校园健康防线

近日，闵行区梅陇社区卫生服务中心先后与罗阳小学、闵行区实验小学完成共建签约，两所校园专属保健工作室正式落地。优质基层医疗资源直达校园一线，医护人员化身健康守护者，为全校师生筑牢全方位健康屏障。

本次共建聚焦校园健康刚需，落地“一次签约、一间工作室、一场健康体验”三大服务举措，聚焦师生身心健康需求，常态化开展健康管理、心理疏导等专项

医疗服务，打通校园医疗服务最后一公里。校方表示，此次医校合作实现了校园健康关怀工作的全面升级。

梅陇社区卫生服务中心介绍，后续中心将精准对接校园健康需求，一方面为教职工开展健康体检、慢性病规范化管理，另一方面紧盯学生视力、口腔、脊柱、心理等健康项目，同时做好校园传染病防控与突发的应急保障，守护师生日常健康。通讯员 李青

# 少女常年乏力，竟是重度贫血惹祸

“妈，我浑身没劲，不想出门。”12岁女孩欣欣(化名)近一年时常把这话挂在嘴边，起初母亲只是当青春期孩子娇气、情绪不稳，并未放在心上。女孩日间昏沉嗜睡，夜里辗转难眠，上课难以集中精神，稍一走动便头晕乏力，整日蜷缩在家。

两个月前，家长察觉异常：欣欣往日红润的脸颊变得惨白，嘴唇、指甲盖全无血色，连忙带她前往深圳市儿童医院检查。血常规结果令人揪心，女孩血红蛋白仅48g/L，远低于同龄女孩120g/L以上的标准，确诊重度贫血，全身脏器长期缺氧不足。进一步检测铁蛋白数值仅4ng/mL，结合孩子挑食偏食、经期失血的情况，医生判断为失血叠加缺铁双重贫血。经规范治疗三个月后，她的各项指标恢复正常。

医生介绍，青春期女孩是缺铁性贫血高发人群。该阶段青少年生长发育迅速，铁元素需求大幅上涨；不少女孩盲目节食、挑食，铁摄入不足；经期失血、长期剧烈运动易造成铁流失；熬夜、压力大引发肠胃功能失调，常喝奶茶、咖啡也会阻碍铁吸收，多重因素叠加诱发贫血。

贫血不只是面色发白，头晕心悸、耐力变差、注意力涣散、脾气烦躁、指甲干枯脆裂、生长迟缓等，均是身体发出的求救信号。不少家长误将不适归为青春期的常态，延误诊治。青春期女孩每年应筛查血常规与铁蛋白，日常需均衡饮食，多摄入含铁食物，纠正偏食习惯，同时规律作息、适度运动，保障肠胃吸收与骨髓造血功能。孩子频繁乏力、情绪反常时，家长切勿简单视作偷懒，应及时带孩子就医排查贫血。

据“申工社”公众号

## 答读者问

黄浦区刘先生来信咨询：听说拉单杠能矫正青少年脊柱侧弯。这种说法有科学依据吗？

静安区疾病预防控制中心回答：拉单杠的核心作用是利用身体自重实现脊柱的纵向牵引，放松紧张的腰背，同时拉伸椎间隙，帮助维持脊柱中立位；但它无法从根本上矫正骨性的椎体旋转和结构性弯曲，也不能平衡双侧肌肉的张力差，所以仅能作为辅助手段，而非核心矫正方法。