

# 七旬老太摆脱“难言之隐”

## 这种隐形病正困扰近两成女性

“原来做人可以这么轻松！”前几天，77岁的赵岚（化名）术后一个月去复查时，紧紧握住宁波大学附属第一医院妇科病区副主任张英芝的手，眼眶泛红。

春节过后，宁大一院妇科迎来就诊高峰，盆底功能障碍，尤其是子宫脱垂的患者明显增多，占到门诊总量的三分之一。患者以60岁以上老年女性为主，也不乏30多岁的年轻患者。张英芝提醒，这种被称为“隐形病”的盆底问题，正困扰着近两成的成年女性，值得所有女性重视。



张英芝(右)在手术中。

### 1 两年隐忍度日，七旬老人被困在家中

对赵岚而言，过去两年是一段难以启齿的煎熬时光。起初她只是久站后感觉有鹌鹑蛋大小的异物从阴道脱出，平躺休息后便能自行回纳。可随着病情一步步加重，半年后，她的脱出物已有拳头大小，再也无法回纳。

更让她难堪的是，咳嗽、打喷嚏会出现不受控制的漏尿，出门必须依靠纸尿裤。老人被这桩“难言之

隐”牢牢困在家里，不敢社交、不敢出门，生活质量一落千丈。

近一个月来，因脱出组织反复摩擦，导致阴道出血和剧烈疼痛，老人实在不堪忍受，这才前往医院就诊。检查结果令人揪心：子宫与阴道前壁完全脱出体外，摩擦部位已出现大面积溃疡并持续渗血，最终被确诊为Ⅳ度子宫脱垂、Ⅳ度阴道前壁脱垂、Ⅲ度阴道后壁脱垂，合并压力性尿失禁。再加上老人本身患

有高血压、糖尿病、冠心病，手术难度与风险都大幅增加。

面对复杂病情，张英芝没有贸然手术，而是先在门诊给予局部用药，促进溃疡愈合，待创面修复后，再安排赵岚住院，完善评估，最终为她实施了阴道前后壁修补术+腹腔镜下子宫全切术+阴道残端悬吊术。手术顺利，如今，赵岚已能自如行走、外出散步，笑容也重新回到了脸上。

### 2 警惕“女性隐形杀手”，近两成女性受影响

赵岚和张薇的经历，正是盆腔器官脱垂(POP)患者的典型写照。作为女性常见的盆底功能障碍性疾病，它如同一个悄然逼近的隐形杀手，多由妊娠分娩、年龄增长等因素诱发，主要表现为阴道口肿物脱出，常伴随排尿、排便异常，严重影响日常生活。

数据显示，我国盆腔器官脱垂患病率接近20%，有明显症状的患

者占成年女性的9.6%。受传统观念影响，不少女性羞于启齿、选择默默忍耐，在经济欠发达地区，实际发病率可能更高。她特别提醒：若同时具备以下5项及以上风险因素，即属于高危人群，无论有无症状，都应尽早筛查干预。

其中，不可干预风险因素包括：年龄增长，35岁后风险显著上升；阴道分娩、产钳助产经历；生育2次

及以上；家族遗传史(姐妹患病，风险升高5.88倍)；妇科肿瘤及治疗史、盆底或子宫切除史。

可干预风险因素包括：高龄妊娠、难产、巨大儿分娩、肛提肌损伤；长期便秘、慢性咳嗽、重体力劳动导致腹压增高；体重异常，肥胖或过瘦；高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、缺乏运动；雌激素缺乏、产后盆底肌力过差。

### 3 有症状别硬扛，别因害羞拖延治疗

“盆腔器官脱垂不是羞耻，而是一种可防、可治、可管理的常见健康问题。”张英芝强调。针对高风险人群，她提出六步科学防护法：

● **全面评估，建立专属盆底档案**

到正规医院完成问诊、查体与辅助检查，由医生制定个性化方案。

● **维持健康体重**

将体重指数控制在18.5~25之间，肥胖者减重，消瘦者补充蛋白质、增强肌肉支撑力。

● **改善生活习惯，减轻盆底压力**

戒烟、规律运动；多吃膳食纤维、多喝水预防便秘；积极治疗慢性咳嗽，避免久站久坐。

● **坚持盆底肌训练**

每周坚持3天~4天，每天分3次完成30次~100次收缩训练(凯格尔运动)，持续3个月以上；发力困难者可配合生物反馈、电刺激治疗等物理治疗。

● **针对性处理特殊问题**

孕期坚持盆底锻炼；轻度松弛以训练为主；绝经后雌激素缺乏者，可在医生指导下使用局部雌激素制剂。

● **积极控制慢性病**

稳定血压、血糖、血脂，定期监测，从根源上降低发病风险。

此外，孕期高风险女性应按指南规律产检，接受营养指导和盆底肌训练(PFMT)；产后高风险者建议每3个月~6个月随访一次，动态评估干预效果，及时调整方案。

张英芝建议广大女性，每天花5分钟做一次凯格尔运动；有症状别硬扛，及时找妇科或盆底康复专科医生评估；把盆底健康，当作和血压、血糖一样重要的终身课题。你的身体，值得被温柔以待！

记者 林伟 通讯员 庞赞文/摄

### 男子晨跑后突然聋了!

医生:没做好热身运动

耳朵受寒导致突发性耳聋

61岁的李先生(化姓)是一位马拉松爱好者，跑马十多年，平时也保持着每天晨跑的习惯，然而最近在一次晨跑中，因为没有做好热身运动，他遭遇了意想不到的打击。

#### 跑步后耳朵听不到了

事发当天一大早，李先生一口气跑了3个多小时。停下来后他发现左耳发闷，一点声音也听不到。他立即到当地医院就诊，医生为其进行药物治疗。但两天后，症状没有丝毫改善，于是他找到宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科张建主任医师，检查后发现是左耳动脉闭塞导致了耳聋。

张建询问后得知李先生此前从未发生过类似情况，耳朵也没有查出过其他疾病，不过，有一个细节引起了张建的注意——原来，李先生开跑前并没有做充分的热身运动。当时清晨温度接近0℃，体感太冷，再加上自己是有着10多年经验的长跑爱好者，他便选择了直接开跑。李先生回忆，当时自己感觉耳朵很冷，但跑步中他全身心投入并没有太在意，直到跑完才发现耳朵闷胀听不见了。

“没有充分热身，耳朵受寒导致左耳动脉闭塞引起了突发性耳聋。”张建介绍，耳朵属于末梢器官，血供少、血管细，很怕冷。突然受寒，耳朵内部血管痉挛血流断供，导致听力细胞受损。李先生随后接受了针对性治疗，目前正在恢复中。

#### 三高人群也会出现听力损伤

张建提到，除了像李先生这样寒冷刺激导致的血管堵塞性听力损伤，不良生活习惯也是导致听力受损的一大原因。

长期处于高分贝环境，或长期佩戴耳机、音量过大，会直接损伤内耳的听毛细胞，导致渐进性听力下降。长期熬夜、过度劳累、精神紧张，会导致耳朵的血液循环不畅，增加听力损伤的风险。频繁挖耳、用力擤鼻涕，可能损伤鼓膜或耳道，引发感染。高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病，会损伤全身血管，包括耳部血管，导致耳部供血不足，逐步损伤听力。“听力损伤多为不可逆损伤，一旦错过最佳治疗时机，可能导致永久性失聪，越早治疗恢复效果越好。”张建说。

他建议，运动前务必预留5分钟~10分钟热身时间，活动全身关节、促进血液循环。佩戴耳机时，音量控制在最大音量的60%以内，单次佩戴时间不超过1小时，千万不要佩戴耳机入睡，也不要频繁挖耳。遇到气温骤变时，及时增添衣物，保护耳部免受冷热刺激；耳道进水后，可通过单脚跳、棉签轻轻擦拭等方式排出，避免用力掏挖。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕