

# 阴道松弛、尿失禁的原因和治疗方法

□ 胡丽华

阴道松弛和尿失禁是许多女性都会遇到的问题，这些问题可能会对她们的生活质量产生负面影响。在这篇文章中，我们将探讨阴道松弛和尿失禁的原因以及治疗方法。

首先，让我们了解一下阴道松弛。阴道松弛通常是由于分娩、年龄增长、荷尔蒙水平变化等因素导致的。当阴道壁失去弹性，肌肉和结缔组织的收缩能力减弱时，就会发生阴道松弛。这种情况可能会导致性生活质量的下降，因为阴道松弛可能会影响性生活的舒适度和紧致感。

其次，我们来谈谈尿失禁。尿失禁是一种

常见的泌尿系统问题，通常是由于尿道括约肌功能障碍引起的。当膀胱压力超过尿道压力时，尿液就会不自主地流出。这种情况可能会在打喷嚏、咳嗽、跑步等增加腹压的动作时发生，对女性的日常生活造成困扰。

那么，为什么会出现这些问题呢？原因有很多，其中包括年龄、分娩、激素水平变化、肥胖、慢性咳嗽等。随着年龄的增长，身体机能的下降和激素水平的波动可能会影响身体的自我修复能力，导致这些问题。分娩和激素水平的变化可能会影响盆底肌肉和韧带的健康状况。肥胖和慢性咳嗽会增加

加腹压，从而对膀胱施加额外的压力，导致尿失禁的发生。

知道了原因，我们就可以探讨治疗方法了。对于阴道松弛，有一些自然和有效的治疗方法可供选择。首先，保持健康的生活方式非常重要，包括均衡的饮食、适度的运动和充足的休息。其次，盆底肌肉锻炼（Kegel运动）是一种简单而有效的治疗方法，通过增强盆底肌肉的力量来改善尿失禁和阴道松弛。

对于尿失禁的治疗方法，主要包括行为疗法和药物治疗。行为疗法包括盆底肌肉锻炼、膀胱训练和减少增加腹压的活动。如果这

些方法无效，可以考虑使用药物治疗，如抗尿失禁药物或减轻膀胱炎症的药物。另外，手术治疗也是一种选择，但应作为最后的手段，因为手术风险较高且恢复期较长。

总之，阴道松弛和尿失禁是许多女性都会遇到的问题，了解其原因和治疗方法对于改善生活质量非常重要。通过保持健康的生活方式、进行盆底肌肉锻炼、寻求专业医生的建议和指导，女性可以更好地应对这些问题并提高生活质量。

作者单位：山东省青岛市市南区中西医结合医院（青岛市市南区人民医院）

## 超声检查的特点、原理、应用及注意事项

□ 顾江滨

在我们的日常生活中，医疗检查是我们健康的重要组成部分。在众多的医疗检查中，超声检查是一种非常特殊且具有显著优势的检查方式。超声检查是一种无创、无痛、安全的检查方式，它利用声波来提供关于人体内部结构的详细信息。本文将详细介绍超声检查的特点、原理、应用以及注意事项。

### 一、什么是超声检查？

超声检查是一种利用超声波来产生图像的技术。超声波是一种高频声波，当它遇到人体组织时会产生反射。通过特制的仪器接收这些反射回来的声波，就可以在屏幕上形成

相应的图像。这个过程不需要注射药物或使用放射性物质，因此对人体没有伤害。

### 二、超声检查的特点

- 无创**：超声检查是一种无创的检查方式，这意味着在检查过程中不会对病人造成任何形式的伤害，无论是身体上还是心理上。
- 无痛**：由于超声检查是无创的，所以它不会给病人带来任何疼痛感。这对于许多需要进行定期检查的人来说，无疑是一个巨大的福音。
- 安全**：超声检查完全符合医疗安全标准，因为它不需要使用任何药物或放射性物

质。这意味着在进行超声检查时，病人无需担心任何潜在的安全问题。

### 三、超声检查的应用

超声检查在许多领域都有广泛的应用，包括但不限于：孕期检查、心脏检查、腹部检查、泌尿系统检查、肌肉和骨骼检查等。它不仅可以用于疾病的诊断，还可以用于评估病人的治疗效果和康复情况。

### 四、注意事项

虽然超声检查是一种非常安全和方便的检查方式，但并不是所有人都适合接受超声检查。例如，孕妇在进行腹部超声检查时，需

要特别注意保护胎儿，避免暴露于过量的超声波。此外，在进行某些特定的超声检查时，病人可能需要调整饮食或采取其他准备工作，以获得最佳的检查结果。

总的来说，超声检查是一种非常优秀和先进的医疗技术。它以其无创、无痛、安全的特点，为医生和病人提供了一种全新的方式来了解人体的内部结构。无论是在疾病的诊断，还是在治疗效果的评估上，超声检查都发挥着重要的作用。同时，我们也应该了解并尊重其局限性，以确保我们能够充分利用这项技术，同时保护我们的健康。

（作者单位：河北省怀安县中医院）

## 三个养护冠心病患者的中医方法

□ 王 岚

冠心病作为临床上常见的一种心血管疾病，主要是因为冠状动脉粥样硬化狭窄，影响了冠状动脉的供血速度，导致心肌出现暂时性的缺血或者缺氧，且心前区伴随疼痛。随着人们生活水平、饮食结构及生活习惯的不断变化，人口老龄化加速，冠心病的发病率在逐渐上升。

**1. 草药疗法**：草药治疗是中医养护冠心病的重要手段。常用的草药包括丹参、麦冬、桂枝等，这些草药可以活血化痰、养心安神。例如，丹参能够扩张冠状动脉，改善心脏的血液供应。配伍使用这些草药，可以根据患者的具体症状和体质进行个性化调配。

**2. 中医按摩**：中医按摩主要以通阳行气、活血止痛为基本原则，主要按摩穴

位为膻中、内关、外关、足三里、三阴交等。膻中穴的按摩方法是将右手手掌根贴紧膻中穴，适度用力顺时针、逆时针摩揉0.5~1分钟，以局部发热为佳，具有宽胸理气和清心除烦的作用。内关穴和外关穴的按摩方法是用一手的中指和拇指放在另一手的内关穴和外关穴上，两指对合用力按压0.5~1分钟，双手交替进行，具有安神镇静和和胃理气的作用。足三里穴的按摩方法是将双手拇指指尖放在同侧足三里穴上，其余四指附在小腿外侧，适度用力掐按0.5~1分钟，双下肢交替进行，具有补脾健胃和调和气血的作用。三阴交穴的按摩方法是将左（右）下肢平放在对侧膝上，右（左）手拇指指腹放在三阴交穴上，适度用力揉按0.5~1分

钟，双穴交替进行，具有交通心肾和宁心安神的作用。

**3. 生活方式的调整**：中医强调“治未病”的理念，生活方式的调整是冠心病养护中不可忽视的一环。建议患者保持平和的心态，避免过度的情绪波动。同时，适当的体育锻炼，如太极拳、散步等，可以增强体质，改善心脏功能。饮食上应清淡，减少高脂肪、高胆固醇的食物摄入，多吃蔬菜、水果，以促进血液循环。

中医在养护冠心病方面提供了多种有效的方法。草药疗法、针灸疗法以及生活方式的调整，这三种方法各有其特点，可以根据患者的具体情况灵活运用。重要的是，患者在采用这些中医方法时，应在专业医师的指导下进行，以确保安全和疗效。

（作者单位：河南省开封市中医院）

## 膝骨性关节炎的症状与治疗方法

□ 杨雪娇

膝骨性关节炎是一种常见的骨科疾病，其主要症状包括膝关节疼痛、肿胀、活动受限等。本文将为你简要概述膝骨性关节炎的病因、症状、检查、治疗及相关注意事项，以帮助你更好地了解这一疾病。

### 一、什么是膝骨性关节炎？

膝骨性关节炎是一种退行性疾病，表现为膝关节软骨磨损、骨质增生等。常见于中老年人，但也可能在年轻时出现。

### 二、膝骨性关节炎的病因

膝骨性关节炎的病因较为复杂，包括年龄、遗传因素、肥胖、损伤、关节负荷过重、关节润滑液分泌不足等。长期剧烈运动、过度使用、不良姿势等都可能加重关节负担，诱发膝骨性关节炎。

### 三、膝骨性关节炎的症状

膝骨性关节炎的主要症状包括膝关节疼痛、肿胀、活动受限，严重时可能

出现关节畸形。疼痛通常在活动时加重，休息时缓解。肿胀可能伴随关节积液。关节活动受限可能导致行走困难。

### 四、如何诊断膝骨性关节炎？

膝骨性关节炎的诊断主要依赖于医生的体格检查和影像学检查。医生可能会询问患者的病史，观察膝关节外观，进行关节活动度测试等。影像学检查包括X光、CT、MRI等，可以观察膝关节的结构变化。

### 五、膝骨性关节炎的治疗方法

膝骨性关节炎的治疗方法包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。药物治疗包括非处方药和处方药，可以缓解疼痛和炎症。物理治疗包括热敷、按摩、针灸等，有助于减轻疼痛和促进血液循环。手术治疗包括膝关节置换和关节镜手术等，适用于严重疼痛和功能障碍的患者。

### 六、预防和注意事项

膝骨性关节炎的预防措施包括保持

健康的生活方式、避免过度使用膝关节、减轻关节负荷等。在运动时，可以选择对膝关节冲击较小的运动方式，如游泳和骑自行车等。此外，保持良好的体重，避免肥胖增加膝关节的负担。

膝骨性关节炎是一种常见的骨科疾病，主要症状包括膝关节疼痛、肿胀、活动受限等。了解膝骨性关节炎的病因、症状、检查、治疗及相关注意事项，有助于我们更好地预防和应对这一疾病。保持良好的生活方式，避免过度使用膝关节，有助于预防膝骨性关节炎的发生。如果出现相关症状，及时就医，以便得到有效的治疗。

总之，膝骨性关节炎虽然是一种常见的疾病，但通过了解其相关知识，我们可以更好地应对这一挑战。希望本文的科普内容能为大家提供有益的信息，助您更好地预防和应对膝骨性关节炎。

（作者单位：河北省邯郸市中心医院）

抗菌药物是一类用于治疗 and 预防感染性疾病的药物，它们通过干扰细菌的生长、繁殖和功能来对抗感染。然而，尽管抗菌药物在医疗领域中发挥着重要的作用，但它们也可能引发一系列不良反应。本文将探讨抗菌药物的不良反应，包括其可能的症状、原因以及如何预防和应对这些不良反应。

### 一、抗菌药物的不良反应

**1. 过敏反应**：某些人对某些抗菌药物可能会产生过敏反应，如皮疹、荨麻疹、呼吸困难等。如果在使用抗菌药物之前没有进行过敏测试，那么一旦出现过敏症状，应立即停止使用该药物并寻求医生的帮助。

**2. 肠道菌群失调**：长期或大量使用广谱抗菌药物，可能导致肠道菌群失调，引发腹泻、腹胀等症状。此时，医生可能会建议使用益生菌等药物治疗。

**3. 肝肾损伤**：某些抗菌药物需要通过肝脏和肾脏代谢，长期或过量使用可能导致肝肾损伤。因此，在使用抗菌药物时，应遵循医生的建议，避免过量使用。

**4. 继发感染**：长期滥用抗菌药物可能导致细菌产生抗药性，使一些原本容易治疗的感染变得难以治疗，甚至需要使用更高级别的抗菌药物才能有效治疗。此外，一些患者在使用抗菌药物后可能出现继发感染，如霉菌感染等。

### 二、如何预防和应对不良反应

**1. 遵循医生的建议**：在使用抗菌药物之前，医生会进行必要的检查和评估，以确保药物适合患者使用。因此，应遵循医生的建议，不要自行更改药物剂量或停药。

**2. 了解过敏史**：在使用抗菌药物之前，应向医生说明自己的过敏史，以便医生选择适合的药物。

**3. 定期检查**：在使用抗菌药物期间，应定期检查肝肾功能和肠道菌群情况，以便及时发现异常并采取相应措施。

**4. 合理使用抗菌药物**：在使用抗菌药物时，应遵循医生的建议，避免过量使用或滥用。同时，应避免在没有医生指导下自行购买和使用抗菌药物。

**5. 关注不良反应**：一旦出现不良反应，应立即停止使用抗菌药物并寻求医生的帮助。同时，应向医生说明自己的症状和用药情况，以便医生更好地了解病情并采取相应的治疗措施。

总之，抗菌药物在医疗领域中发挥着重要的作用，但它们也可能引发一系列不良反应。因此，在使用抗菌药物时，应了解其可能的不良反应及其预防和应对方法，以确保自己安全地使用这些药物。我们也应该倡导合理用药、科学防治的理念，以减少抗菌药物的不良反应的发生率。

（作者单位：河北省固安县中医院）

## 探讨抗菌药物的不良反应

□ 韩沐彤