安康日报

盆底健康亮红灯，专家支招科学预防

安康市妇幼保健院 陈可菊

推进妇幼专科联盟建设 安康市妇幼保健院 安康市融媒体中心 联办

许多女性把漏尿、下体坠胀、阴道有肿物脱出当作“年纪大了的正常现象”，一忍了之。其实，这些症状往往是盆底功能障碍的信号，是需要规范诊治的疾病。本期针对女性盆底健康相关问题答疑解惑。

一、什么是盆底肌与生殖器官整复？

盆底肌就像一张“吊床”，托着膀胱、子宫、直肠等盆腔器官。当这张“吊床”松弛或损伤，就会出现漏尿、器官脱垂等问题，这就是盆底功能障碍。而生殖整复，是通过手术或非手术方式，恢复盆底结构和功能，改善外观，提升生活质量。它不仅是“整形”，更是“功能重建”。

二、盆底功能障碍的发病率高吗？是不是只有生过孩子的女性才会有？

全球盆底功能障碍发生率在11%至35.5%之间，我国45岁以上女性中约30%有不同程度的盆底问题。它不是产后女性的“专利”，很多女性以为“漏尿、脱垂是正常的”，其实这是需要治疗的疾病。

主要有五类人群：一是产后女性，尤其是多胎、难产、巨大胎儿分娩者；二是围绝经期和老年女性，雌激素下降导致盆底支持力减弱；三是盆腔器官脱垂患者，自觉阴道有肿物脱出；四是长期腹压增高者，如慢性咳嗽、便秘、肥胖人群；五是先天发育异常或外伤、术后需要修复者。

三、可以通过哪些方式预防盆底功能障碍？日常生活中，该如何保护盆底健康？

预防核心是“早筛查、早干预”。首先，产后42天应进行盆底功能评估；其次，坚持做凯格尔运动——收缩盆底肌5至10秒，放松5至10秒，每次10至15分钟，每天2至3次；再者，控制体重、避免长期便秘和重体力劳动；最后，围绝经期女性可在医生指导下适当补充雌激素。

记住“三避免一坚持”：避免长期便秘和用力排便、避免长期咳嗽不治疗、避免提重物和剧烈运动；坚持凯格尔运动。另外，控制体重、戒烟限酒、管理好慢性咳嗽和糖尿病也很重要。

四、盆底康复有哪些治疗手段？效果怎么样？

盆底康复分非手术和手术两类。非手术包括：盆底肌训练（凯格尔运动）、生物反馈电刺激、阴道哑铃等，有效率在70%至80%，适合轻中度患者。手术治疗主要针对中重度器官脱垂、保守治疗效果不佳者，如阴道前后壁修补、子宫悬吊等。具体方案需个体化评估。

五、生殖整复具体包含哪些项目？

生殖整复主要包括三类：一是功能性整复，如阴道紧缩术改善产后阴道松弛；二是美学性整复，如阴道口两侧的皮肤皱襞，每个人都有差异，没有统一的“标准美”，手术核心是去除多余组织、保留神经血管、兼顾对称与美观，常用术式有边缘切除、楔形切除等；三是盆底重建手术，解决器官脱垂问题。所有手术都应以功能改善为前提，而非单纯追求外观。

六、哪些人需要考虑整形？做这个手术有什么风险？

整形主要针对以下几类情况：一是反复摩擦疼痛，影响行走、骑车或穿紧身裤；二是清洁困难导致反复炎症；三是影响排尿方向或生活质量；四是心理焦虑，因外观产生自卑。需要强调的是，如果没有任何不适，不建议单纯为了“美观”而手术。

关于风险：任何手术都有出血、感染、瘢痕形成的可能，整形还可能出现双侧不对称、局部感觉改变等。因此一定要选择有资质的专科医生，不要盲目追求“网红款”。术后需保持清洁干燥，1至2个月内避免剧烈运动。年龄上，建议成年、发育成熟后再考虑，孕期、哺乳期和急性炎症期不宜手术。

七、手术治疗前中后的风险和术后注意事项有哪些？

手术风险包括出血、感染、麻醉意外、周围器官损伤等。注意事项：术前需完善检查，排除禁忌；术后避免过早负重；定期复查，坚持盆底肌锻炼以维持疗效。我们常说“手术是开始，康复是全程”，术后仍需长期管理。

八、很多女性觉得盆底问题难以启齿，拖着不去医院，如何正确认识这个问题？

这是最大的误区。盆底疾病就像高血压、糖尿病一样，是常见病，不是“羞耻”。早期干预效果好、费用低，拖到严重才就医，往往错失最佳治疗时机。

九、盆底与生殖整复的三级预防具体是什么？

一级预防：健康教育、生活方式干预、避免危险因素；二级预防：定期筛查，早发现盆底功能下降，早做康复；三级预防：对已出现症状者，通过手术、康复等综合治疗，改善生活质量，减少复发。

十、对于特殊人群，比如孕期、产后、围绝经期，有什么建议？

孕期：可在医生指导下做温和的盆底肌训练，为分娩做准备；产后：42天是黄金评估期，6个月内是康复黄金期，越早干预效果越好；围绝经期：雌激素下降加速盆底退化，可结合激素治疗和盆底康复，延缓进展。

专家提醒：漏尿不是“老了正常”，脱垂不是“忍忍就好”。出现相关症状，应尽早到妇科盆底专科评估，越早干预，效果越好。

安康市高新医院开诊三周年，以技术人才服务筑牢群众健康屏障——

托起群众的“医”靠

通讯员 徐春娥 周雯卿

“终于不用往外跑了！”家住汉滨区建民街道建民社区62岁的张大爷说出这句话时，刚在安康市高新医院放疗中心做完第2次放疗。三年前，同样的治疗要去西安，来回一趟大半天；现在从家到医院，来回不到一小时。

这样的变化，始于三载积累。2023年11月18日，安康市高新医院正式开诊，成为全市第五家公立三级医院。三年间，全院平均住院日低至5.59天，患者满意率保持在98%以上，先后承办“爱卫新征程 健康中国行”全国现场会，接待各级各类观摩300余场次，并先后挂牌“蔡秀军名医工作站”、西安交通大学第二附属医院“名医天团工作站”。

一串串数字背后，是医院硬件与技术的同步跃升。该院配置最新一代设施设备，建成陕南首家复合手术室，放疗、近视防控等多个医疗中心相继投用。过去需要辗转外地的一些复杂手术和放疗，如今在本地就能完成。

技术落地的背后，是关键人才的支撑。该院面向全国广纳高层次人才，与浙江大学医学院附属邵逸夫医院、安康市中心医院深度合作，柔性引进西安交通大学第一附属医院、第二附属医院、唐都医院、红会医院等多位知名专家，多项高精尖技术相继落地安康。消化内科、老年病科、耳鼻咽喉头颈外科被列为全市医保支持重点专科。

走进医院，许多人最直观的感受是“不像医院”。院区按照“去医院化”思路建成花园式环境；门诊、多学科诊疗、入出院、急危重症救治、健康管理5个诊疗服务中心与1个志愿者服务中心，组成“5+1”全流程一站式诊疗服务体系，让挂号、检查、住院、出院环节集中办理、少跑几趟。

除了看得见的服务，该院还严格落实公立三级医院收费和医保有关规定，狠抓合理检查、合理治疗、合理用药，推行医师权限管理、门诊不输液等机制，运行以医疗质量安全、患者满意度为核心指标的考核评价体系。目前，该院药占比、耗占比及次均费用均低于公立医院绩效考核标准。

要让医生安心看病，先要解决他们的后顾之忧。该院推行去行政化、服务型管理模式，在编制、社保、职称以及住房、子女教育、家属就业等方面逐项跟进，独立开通机关事业单位养老保险账户，分批次办理编制备案管理，职称聘任实现全覆盖。医生不用为琐事分心，才有更多时间深耕技术与服务。

该院还确立了“像爱亲人一样爱患者”的服务理念，“给您温暖希望和爱”的服务标准，统筹开展“孝义医院”建设、“高医公益”及“六个多”服务等系列活动，患者满意率保持在98%以上。

3年间，该院坚持党建引领，统筹推进治理体系、思想政治、基层组织、党员队伍和党风廉政建设，获评2026年度市、区两级“先进基层党组织”称号。安康市高新医院相关负责人表示，将坚持党建引领、文化铸魂、学科赋能、人才驱动、管理增效，锚定“三个一流”目标，努力打造公立医院改革创新典范，为增进群众健康福祉、建设幸福安康作出新的更大贡献。

西安交通大学第二附属医院专家团队到汉阴县医疗帮扶



专家为群众义诊。

本报讯（通讯员 **李思妤**）11月11日至12日，西安交通大学第二附属医院多学科专家团队到汉阴县人民医院开展业务交流、教学查房、公益义诊系列帮扶活动。

11月11日下午，召开业务交流座谈会。双方围绕学科建设、人才培养、科室精细化管理、医疗质量提升、新技术推广等重点工作深入交流探讨，分享先进诊疗理念与成熟管理经验，为医院学科高质量发展明晰方向、拓宽思路。会上，西安交通大学第二附属医院向县人民医院授予“友好协作工会”及“秦系家乡名医天团工作站”牌匾。

11月12日上午，专家团队分别在泌尿外科、心内科、普外科、肾内科、耳鼻喉科、骨科、呼吸科、皮肤科等科室开展查房指导，逐一查看住院患者病情，结合病史、检查结果与治疗方案，与县人民医院医师面对面讨论诊疗思路，就疑难病例的诊断要点、用药方案和手术指征等进行细致讲解，并对科室规范化诊疗流程、病历质量提升提出具体建议。

查房结束后，专家团队随即开展义诊活动。专家们耐心问诊、仔细查体，围绕常见病、多发病和慢性病管理为群众答疑解惑，提出针对性的检查和治疗建议，并现场普及健康生活方式和疾病防治知识，现场服务群众200余人次。

平利县科协整合资源推动健康服务向基层延伸——

把健康服务送到群众身边

通讯员 赵重良

近日，在平利县城关镇白果社区小广场，健康课堂、急救培训、公益义诊等健康服务接连开展，让居民在家门口就能听讲座、学急救、看专家。

健康课堂主讲人是退休中医专家周高学，他把常见慢性病防治、合理膳食、科学养生等“专业”内容讲成家常话：“菜里盐别搁多，盐一多血压往上跑；油别放那么重，油大了血脂降不下来；慢病药按时吃，别等难受了才想起来。”居民听得进、记得住。讲座结束后，急救培训搬到台前，从判断意识到呼救求援，从按压位置到手臂姿势、力度节奏，一项项讲解、一步步示范，随后请居民轮流在模型上练习心肺复苏。义诊台前，来自县内医疗机构的专家把脉问诊、测量血压、答疑解惑，围绕慢性病用药、饮食调理、日常保健给出个性化健康指导，骨科、眼科等专科服务同步开展。工作人员还把健康科普宣传彩页和毛巾、围裙等实用小礼品递到居民手中，让健康理念进家门。

社区活动是平利县科协推动健康科普下沉基层的一个缩影。11月12日，由平利县科协牵头，整合健康服务资源，在平利县文化馆开展健康科普和义诊活动，为老年大学近100名学员送上健康关怀。活动以“科学预防老年病，健康快乐享晚年”为主题，兼顾老年人健康管护和青少年健康发育两大重点。健康讲座环节，专家讲解了高血压、高血脂等常见慢性病日常管理知识，从一日三餐少盐少油、规律作息，到按时服药、不盲目相信偏方保健品，帮大家纠正日常养生误区。应急救护培训环节，专家借助人体模拟教具分步演示心肺复苏操作流程，讲解突发意外时的处置要点。针对家长普遍关心的青少年驼背、坐姿不良、骨骼发育等问题，专家开展专题科普，结合日常接诊案例，告诉家长怎么及时发现体态问题、在家如何引导矫正。

义诊区，县中医院医护人员免费测量血压、血糖，耐心答疑解惑，并根据每个人检查情况针对性给出饮食调理、用药注意事项和定期复查建议。整场活动把科普宣讲、急救实操、健康筛查、中医理疗融为一体，受到群众一致好评。

市人民医院新增多项心理健康便民诊疗服务

本报讯（通讯员 **汪艳玲**）为持续优化精神心理诊疗供给，近日，市人民医院新增标准化心理测评、心理沙盘游戏治疗及无创神经调控治疗等服务项目，为青少年、成人、老年人提供一体化精神心理诊疗服务。

据了解，该院心理测评服务覆盖情绪、睡眠、人格特质、认知、行为适应等多维度量化评估，可实现心理及睡眠问题早期筛查，动态跟踪诊疗效果，为个体化干预提供客观参考。心理沙盘游戏治疗以非语言方式帮助来访者安全表达内心感受、疏导积压情绪。无创神经调控治疗则作为物理干预手段，辅助改善情绪、睡眠及相关精神症状。

针对焦虑抑郁、睡眠障碍、双相情感障碍、创伤应激相关困扰、青少年心理行为问题、老年认知及情绪问题等，该院开展专业评估、诊断与规范化干预，配套诊疗、心理干预、康复随访全流程服务，全程严格保护就诊者隐私。

岚皋县推动健康服务由“重治轻防”向“防治并举”转变——

医防融合护民生

通讯员 严杏棋 但汉宁

今年以来，岚皋县整合镇村医疗资源、创新健康服务模式、健全激励长效机制，推动公共卫生服务从“被动等待、重治轻防”向“主动服务、防治并举”深度转变，全方位织密筑牢县域全民健康“防护网”。

一大早，岚皋县南宫山镇红日社区一组村民余尚刚就来到镇卫生院，用自己积攒的积分兑换相关产品，这一次他兑换到的是一袋洗衣粉。

“我做了家庭医生签约，参加了健康知识问答讲座。这种措施对我们年龄大的人来讲，好处还是很多的。现在我都是靠自觉看病了，原来都是病得不行了，才到医院去找医生。”余尚刚说。

据了解，这是岚皋县创新推出的居民“健康超市”积分激励制度，群众通过参与家庭医生签约履约、健康体检、知识问答等，可累计积分。存下的积分，既能兑换B超、心电图、中医针灸等医疗服务，也能兑换米面油等生活必需品。同时，为了让每一分积分都攒得明白、兑得公道，还同步建立起了“台账双备、全程溯源、季度核查、动态公示”的闭环监管机制。

“我们实行健康积分兑换制度，主要是为了引导群众做自己健康的第一责任人，让他们从源头减少疾病的发生，通过这些积分来积极提升群众的自主意识。”南宫山镇卫生院副院长熊梅君说。

与此同时，在城关镇永丰村的活动室里，一场关于血糖健康知识的讲座正在进行，村里60多名村民听得格外认真。

“得了糖尿病之后，有的人就会跟你说，这也不能吃那也不能吃。这是不对的，所以饮食管理是第一步，一定要记住怎么合理、规律、科学地吃。”讲座中，来自县医共体总院内二科的糖尿病主管护师廖开心用通俗的语言，把糖尿病饮食注意事项讲得明明白白。

讲座一结束，该村卫生室的医生又背上健康服务包，走村入户开展上门体检。“给我们测血糖、量血压，医生对我们都很细心。”村民谢永凤说。

今年以来，针对慢性病患者、高龄失能老人等重点人群，岚皋县精准摸排、分类管理、建立健康台账，统筹全县363名优秀医护人员，组建88支专业化家庭医生签约服务团队，严格落实划片包村、分户包人、专人专责的网格化服务责任制。同时，打破以往“季节性集中体检”的老模式，全县各镇构建起“定点随到随检、村组集中巡检、入户流动补检”三位一体的常态化体检体系，针对高龄独居、重度失能、行动不便等特殊群体，组建流动体检小分队，上门开展体检、健康评估、档案更新等服务。

“为了我们身体健康，他们直接到我们家里来。要是他们不来的话，我们有啥事，还得自己到医院跑路。现在上门免费做，不仅让我们这些老百姓少跑路，也少花很多钱。”谢永凤说。

全年常态化体检、88支家医团队随叫随到、500余种常用药品直供到镇，一系列靶向精准、务实有力的医防融合举措在岚皋落地见效。如今，全县慢性病规范管理率、重点人群体检覆盖率、基层首诊率持续稳步提升，群众无序外诊、盲目就医现象明显减少，大病、慢性病早发现、早干预、早治疗成效显著，全民健康素养水平和基层公共卫生服务能力稳步增强，医防融合让群众实实在在地感受到了家门口的健康守护。

麻柳镇开展中医义诊和健康宣讲

本报讯（通讯员 **马可然**）近日，紫阳县麻柳镇邀请医疗团队到各村（社区）开展中医义诊志愿服务活动，以普惠性、专业化的中医药服务守护群众身心健康。

本次巡回义诊精准对接基层群众实际需求，重点面向老年人、慢性病患者、留守群众等群体，解决偏远村组就医不便、日常保健薄弱等问题。活动现场，医务人员严格按照中医望闻问切诊疗方法，为群众把脉问诊、测量血压、辨识体质，细致排查身体隐患。针对群众多发的颈肩腰腿痛、风湿骨病、肠胃不适、失眠体虚及各类慢性病，现场提供个性化诊疗意见、用药指导和中医康养方案。

同时，医护团队免费开展推拿理疗、穴位保健、经络调理等特色服务，结合秋冬季节疾病防控特点，用通俗易懂的语言普及四季养生、疾病预防、慢性病管理、合理膳食等健康知识，引导群众树立科学就医、主动健康的生活理念。