

# 分娩后的难言之隐,你有吗?

这家社区医院的产后康复门诊最近很火爆

我在社区

“二胎政策”全面放开,很多女性都加入了二胎妈妈的行列,但是分娩后身体各部位的变化,也是妈妈们关心的问题。人口老龄化,越来越多的中老年女性遭遇着各种病痛的折磨。现代快报记者了解到,南京朝天宫社区卫生服务中心妇科门诊,引进了先进的治疗仪器,为产后妈咪和中老年妇女解决了难言之隐,提升了她们的生活质量。

通讯员 卞婷 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



医院引进先进治疗仪器,为患者做康复 医院供图

## 产后康复成热点 不少新妈妈在尝试

上午10点,在南京朝天宫社区卫生服务中心二楼的妇科门诊,不少新妈妈来到这里做产后康复,包括盆底康复、乳腺疏通、淡化妊娠斑等。一位新妈妈对记者说,她当天是来做盆底康复的,这已经是第9次,还有1次就完成了,小腹坠胀感、尿频等状况明显改善了,“8年前我生第一个孩子的时候,根本没听说过产后康复,不过那时年轻身体好,这次在建小卡就开始关注了,生完小孩的42天后,我在这边做了盆底肌筛查报告,总得分只有36.8,经过康复治疗,现在总得分达到了79.4。”南京朝天宫社区卫生服务中心的魏巍医生告诉记者,几年前产后康复还比较新鲜,如今产后康复已成为很多新妈妈关注的大事。“产后康复不仅仅包括身材的恢复,最重要的还是生殖系统恢复和体质的调理,主要包括女性产后子宫复旧、盆底康复、乳腺疏通等,其中子宫和盆底恢复尤为重要,子宫和盆底恢复不好,直接影响到生殖健康和以后的生活质量。”

## 分娩后的女性,盆底肌多多少少都有损伤

魏巍介绍,女性盆底肌像弹簧床一样,承托和支持着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,并有多项生理功能,包括控制排尿排便、维持阴道紧缩度等。不管是剖腹产还是顺产,女性在妊娠、分娩过程中,不可避免地对盆底肌造成不同程度的损伤,从而带来诸多不便的症状。

“一开始会表现为小腹坠胀、尿频、便秘等,这些都是初级比较轻的症状,需要引起注意;如果一开始没有注意,到了后来会引起尿失禁、咳嗽、喷嚏、大笑或提重物时就会发生漏尿,严重时甚至走路快都会尿湿裤子。”魏巍说,严重的盆底肌损伤会导致站立时发生尿

失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等。

魏巍表示,考虑到这部分妇女的健康需求,社区引进了一台电子生物反馈仪以及盆底筛查设备,可以对盆底肌进行良好的评估和康复治疗,“目前已经有不少新妈妈来预约筛查和治疗的。”

## 一旦发生压力性尿失禁,不可讳疾忌医

60岁的张阿姨爱美,喜欢交际,但有个难言之隐就是尿失禁2年多了,开始只是偶尔少量地漏尿,现在越来越严重了,出门都要用尿片。由于担心别人闻到自己身上的尿臊味,现在也不太愿意出门,性格都变得有点孤僻了。女儿很担心她,在做产后康复的时候得知朝天宫社区也可以治疗尿失禁,就

硬把母亲拖过来了。魏巍介绍,压力性尿失禁是中老年女性一个较为普遍存在的问题。有多胎、难产史、便秘、慢性咳嗽、吸烟引起肺气肿的女性都是尿失禁的多发人群。随着我国老龄化社会的来临,这种患者将会越来越多。中老年妇女压力性尿失禁不仅影响了患者的健康,也严重地影响

着患者的心理。

“我们在门诊中常碰见因为尿失禁不好意思就医,时间长了,心理负担很重,严重影响了她们的生活质量。”魏巍提醒说,一旦发生压力性尿失禁,要正确对待,即使症状轻微,如果影响了到日常生活,就应及时、主动到医院就诊,求助于专业医生,不可讳疾忌医。

# 5万人参与健康调查,大奖iPad等你拿

快报讯(记者 安莹)世界卫生组织指出,100%健康就是60%生活方式+17%环境+15%遗传+8%卫生服务。那么你按照健康生活的节奏打造自己的生活了吗?2017年,现代快报举办了江苏首届大健康节,旨在传递健康价值,围绕健康生活样本,

打造一个“健康+”新模式,让每个人都能参与,有所收获,得到幸福,还原生活本色。

为了让公众成为健康生活的行动者,11月25日,现代快报的“快报大健康”微信公众号联合凤凰夕阳红微信公众号启动“我的健康生活”大型问卷调查。

问卷调查启动两周以来,已经有5万多网友踊跃参与,他们认真地填写了我们设置的10道与健康息息相关的问题。

整个投票活动将于12月25日结束,届时,我们将通过抽奖的方式送出iPad。

不要错过这次问卷调查哦,

扫一扫报纸上的二维码填写起来吧!



扫码填问卷

## 问卷内容

(1)您平时喜欢的运动方式是什么?

A 跑步 B 游泳 C 健身房 D 走路 E 其他

(2)您每周锻炼几次?

A 1-2次 B 3-5次 C 大于5次 D 不锻炼

(3)您的体重在一年之内变化了多少?

A 瘦了5斤以上 B 胖了5斤以上 C 体重没有变化

(4)您是否患有以下慢性病?(可多选)

A 高血压 B 高血糖 C 高血脂 D 没有慢性病

(5)您多长时间体检一次?

A 一年 B 两年 C 三年 D 五年

(6)你最常用的养生产品是

什么?(可多选)

A 人工合成营养剂(进口或国产) B 各种中药材进补 C 市场上各种药酒、口服液、胶囊合剂 D 其他你认为具有保健功效的食品 E 从未使用过任何营养保健品

(7)您一年的健身保健平均花费是多少?

A 1000元以下 B 2000元以上 C 3000元以上 D 4000元以上 E 5000元以上

(8)您能按时吃三餐吗?

A 能 B 经常不吃早餐 C 无法按时吃三餐 D 经常吃夜宵

(9)您的饮食口味是?(可多选)

A 清淡 B 咸 C 甜 D 高油

脂 E 辛辣 F 热烫

(10)如果生病了,您最信赖的医院是哪家?(可多选)

A 江苏省人民医院  
B 解放军南京总医院  
C 江苏省中医院  
D 东南大学附属中大医院  
E 江苏省中西医结合医院  
F 江苏省第二中医院  
G 南京鼓楼医院  
H 南京市第一医院  
I 南京市妇幼保健院  
J 南医大二附院  
K 南京市中医院  
L 江苏省肿瘤医院  
M 解放军第四五四医院  
N 解放军第八一医院  
O 南京市中西医结合医院  
P 江苏省级机关医院

## 丰厚奖品

我们将从参与者中抽出5名幸运者送出iPad

## 活动说明

1. 确定选项
2. 投票截止日期:12月25日
3. 请持续关注“凤凰夕阳红”公众号,及时了解情况
4. 活动最终解释权归现代快报所有



凤凰夕阳红微信公众号

## 真正急诊患儿 只占十分之一

南京儿童医院帮基层医院“造血”,分流患儿潮

快报讯(通讯员 庞芳 记者 刘峻)南京儿童医院人满为患,基层医院儿科能够分担一部分压力。近日,南京儿童医院与建邺区政府进行卫生战略合作,以提升该辖区内的基层医疗卫生机构儿科诊疗水平,让更多发病、常见病留在基层。

南京儿童医院院长黄松明通过一组数据来“说明”这场合作的重要性和迫切性,“现在我们两院区日门诊量最多时达到9700余人次,其中60%是常见病、多发病,日急诊量900-1000人次,其中真正符合我们医学急诊指征的不到120个。”黄松明认为,按照国家本轮医改要求,儿童医院这样的三级大医院更多的是解决“疑难危重”疾病,但现实是大量的专家资源被常见病和多发病“困”住,儿童就医难的格局一直未能有效改变。如何将儿科优质资源下沉至社区医院?黄松明介绍,按照签订的合作协议,将为适宜的基层卫生机构制订具有针对性的帮带计划。

建邺区莲花社区卫生服务中心是此次儿童医院帮带合作的医院之一,中心主任岳清萍告诉记者,辖区内共有6000名儿童,他们有留在家门口看病的意愿,但又对基层医生的服务能力不够信任,希望这场合作进一步提升基层的业务能力。

如何将儿科优质资源推向更多的基层医院?黄松明表示,该院在南京地区成立儿科医联体后已将所有区县级的儿科连起来,“接下来,我们将联合所有有儿科资源的医院形成技术联盟,让常见病的诊疗规范等通过培训班的形式教会所有儿科医生,明年还将组织‘百名医师巡讲团’分批到基层巡讲,指导他们怎么看病。”

## 南京大学医学院 附属口腔医院举办建 院70周年发展论坛

快报讯(通讯员 史张丹 记者 任红娟)12月8日,南京大学医学院附属口腔医院在新医疗综合楼五楼学术报告厅举办建院70周年发展论坛。此次为迎接建院70周年,医院举办了系列学术发展论坛,近百位医学大咖齐聚南京,高层次学术论坛精彩纷呈。

据了解,南京大学医学院附属口腔医院拥有国家临床重点专科2个(口腔颌面外科、牙体牙髓病科),省市重点学科(专科)及中心12个。为南京大学口腔医学本科、硕士、博士学位点,江苏省博士后创新实践基地,南京市“十三五”首批院士工作站。在江苏省三级医疗机构患者满意度第三方调查中连续三年位列全省前十,南京市第三方满意度调查连续五年排名第一;连续获中华口腔医学会“支持西部行公益事业奖”。

院长胡勰刚表示,医院将以70年的历史积淀和文化底蕴为基础,怀揣对口腔医学事业的挚爱,以“快乐口腔”引领文化建设,实现“患者满意、职工满意”双满意,构筑口腔临床诊疗和科研教学新高地,争取为人民群众提供更好的口腔健康保障。