

理事长
单位

菏泽市立医院 院长、党委书记

冯峰 副理事长
单位



菏泽市中医医院

党委书记 时志江
李华伟 副主任



菏泽市第三人民医院
曹县人民医院

党委书记 张洪涛
岳荣振 副主任



山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

关爱女性,从盆底筛查开始

生活中不少女性经受“尿失禁”的困扰,她们不敢跑、不敢跳、不敢咳嗽、不敢大笑、不敢打喷嚏,严重影响其身心健康。菏泽市中医医院超声科医生提醒广大受困扰的女性,“尿失禁”不是常态,可能是女性盆底功能障碍性疾病,最好到医院做盆底筛查,关注女性盆底健康,提高生活质量。

日前,牡丹晚报全媒体记者来到菏泽市中医医院超声科时,该科室的医生正有条不紊地为患者做相关超声检查。而从齐鲁医院、山东省妇幼保健院进修学习盆底超声技术的医生路曼已经做好充分准备,凭借自己学到的医疗技术为我市广大女性进行盆底检查,从而让更多的女性了解自身盆底健康状况,为深受“尿失禁”困扰的女性提供精准的治疗依据。

“我们科室拥有最先进的盆底超声诊断仪,用我学到的技术,为更多姐妹做检查,让她们了解



自己的身体健康状况,早发现、早治疗,早日摆脱“尿失禁”的困扰。”路曼说,生活中,很多生孩子后的女性,尤其是生二胎者,会有这样的困扰:在咳嗽、大笑、打喷嚏或负重时不能控制小便;总是感觉下腹坠胀、阴道内有东西脱

出等,这一系列症状很可能都归因于盆底功能障碍。她们不敢跑、不敢跳、不敢咳嗽、不敢大笑、不敢打喷嚏,严重影响正常生活。

前不久,路曼遇到生完二胎的患者王女士,深受“尿失禁”的困扰,前来医院检查。“别说打喷

嚏了,我连大声说话都不敢,更不用说跟朋友一起逛街、聚会了。非要出门时,我不得不戴上纸尿裤,十分痛苦。经过盆底超声筛查后,我才知道是盆底松弛惹的祸。”王女士说,经过一个月的治疗后,自己明显感觉改善了很多,“如果不是做盆底筛查,我会一直以为生完孩子的女性‘漏尿’是正常的,因为身边不少人都面临这样的问题。”

路曼介绍,女性盆底是肌肉、筋膜、韧带及神经血管构成的复杂的盆底支持系统,它们相互作用和支持,像一只吊床保持子宫、膀胱和直肠等盆腔器官在正常位置,因此盆底结构的完整性直接影响着盆腔器官的正常功能。生活中,如果你有以下症状:咳嗽、大笑、打喷嚏、运动、走路等日常活动时出现漏尿;尿频、尿急、憋不住尿、夜尿多;排便费力、便秘、排便不尽或憋不住便;下腹坠胀或阴道有脱出物;性生活痛、漏

气、性高潮减少或缺失等状况,请及时到医院做盆底超声检查。而盆底超声的优势在于无创、无辐射、分辨率高、重复性好,能够实时动态观察盆腔脏器和组织的变化,是目前诊断盆底功能障碍的首选影像学方法,也是金标准,通过盆底超声的检查能够快速了解患者盆底组织深部情况,实现早发现、早诊断、早治疗。

“盆底治疗最重要的原则就是早发现、早治疗。引起重视,及早检查,尤其是产后的新妈妈们,一定要抓住产后42天到一年的盆底康复黄金期。”路曼说。

牡丹晚报全媒体记者 李艳粉

预防疾病 健康同行

菏泽市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

青春期的你,如何与父母和平共处

青春期的孩子本来就比较敏感,特别是在家上网课时,因为一些事情容易跟父母发生矛盾。最近菏泽市第三人民医院心理医生接诊了多位孩子,他们或多或少吐槽过父母的问题,比如:在家没有自由、在房间的时候老是受到打扰、父母进房间从不敲门、母亲的唠叨让人心烦等。

孩子作为一个独立的个体,当他们遭遇一些“冲击”,比如正在做事时突然被打断、有人未经允许直接进入房间、感觉到被控制,如父母总是说“你应该……”“你不要……”

等,一定会产生不舒服的感觉,比如愤怒、委屈、难过,这其实都是非常正常的感觉。那些不舒服的情绪,其实是在提醒“你此刻身处困境”,对孩子来说,也是一种保护,可以学习试着觉察自己的情绪,并接纳、认可它。

“其实孩子很少会无故出现愤怒、委屈等情绪,这一般和发生了什么,以及我们如何看待问题有关,比如:父母不经过我的允许就进我的房间,感受到父母不尊重我,让我感到愤怒。”心理医生马庆说,在心理咨询的过程中,会让孩子

“cos”一个侦探的角色,作为一位优秀的侦探,需要练习尽可能客观地还原事实的真相,全面地寻找各种证据和线索,最终找到父母的“罪行”。即“不敲门进我房间”背后的动机,比如“他/她一直是个大大咧咧的人;他/她觉得在家里不需要那么客气;他/她担心我没在学习,进来搞突击……”

在这一过程中,孩子不需要喜欢父母的行为、赞同父母的动机,但可以尝试使用这样的侦探视角来看问题,这样可以帮助孩子更好地了解事实真相,而不必卷入想法漩涡,更好

地度过情绪困境。

另外,可以尝试向父母表达自己的情绪,讲出自己的困境,给父母提供更懂自己的平台。比如:先敲门,经过允许再进入房间。这也许并不是一件容易的事情,孩子们可能会遇到阻碍,但是请相信,父母爱你们,愿意了解你们的内心世界,他们也愿意为了孩子而做出改变,只是还没有找到理解自己的突破口,他们暂时还不知道该怎样对待已经在逐渐成长起来的孩子。所以,试着甩开那些阻止与父母沟通的想法,勇敢向父母表达自

己的内心需求。

最后,马庆提出一些和父母沟通的技巧,首先选择一个合适的时机,最好是大家都比较平静的时候;营造一个友好的氛围,不指责,不威胁,可以适当使用一点小幽默;真诚的态度,不夸张,不撒谎;提前准备剧本,设想一些可能会出现的情况,以及怎么去应对;保持眼神接触,从容表达;保持灵活,如果比较难达到预定目标,也不要气馁,可以进行协商,循序渐进接近目标。

通讯员 魏莉 马庆

防范疫情 做好防疫工作

主动参加各地定期组织的核酸检测
公共场所按照疫情防控规定自觉设置场所码
出入公共场所主动扫码登记

