

四问四答 认识慢性盆腔痛

很多女性朋友不知道什么是“慢性盆腔痛”，但当说起平时的腰酸背痛、下腹痛、外阴痛、臀部痛、阴道痛甚至性生活时的种种不适，很多女性都表示经历过，不但痛苦有时还令人尴尬。慢性盆腔痛是一个笼统的、涵盖很多特殊病因的术语，是一种涉及多学科、可以引起盆腹腔多种器官功能异常、影响患者社会行为和生活质量的常见疾病表现形式。

据相关文献报道，妇科门诊就诊患者中，10%~40%为慢性盆腔痛患者，由此我们不难看出，慢性盆腔痛的发病率其实还是蛮高的。一项流行病学调查发现，我国某地区的慢性盆腔痛发病率高达19.2%。而作为女性，我们对于盆腔痛的了解有多少呢？下面让我们来了解一下相关知识。

一、什么是慢性盆腔痛？根据多数学者的意见，慢性盆腔痛是指骨盆及骨盆周围组织器官持续6个月及以上的周期性或非周期性的疼痛，导致机体功能紊乱，或者需要进行药物或手术治疗的一组综合征。广义的慢性盆腔痛还包含了性交痛。疼痛可能是在没有警告的情况下或者随每月月经周期来来去去，也可能是不定期的。盆腔疼痛程度可从轻度困扰到更严重地影响身体健康或夫妻生活、日常生活、家庭关系以及患者的幸福感。

二、引起女性慢性盆腔痛的原因有哪些？

其实很多疾病都可以导致慢性盆腔痛，如妇科良性肿瘤、消化系统疾病、泌尿系统疾病、骨骼肌肉系统疾病、神经系统疾病以及全身性疾病如结缔组织病、偏头痛、神经纤维瘤、心理因素等。最常见的引起慢性盆腔痛的情况包括：子宫内膜异位症、盆腔粘连、间质性膀胱炎、肠易激综合征、盆腔炎性疾病、盆腔静脉淤血综合征，此外，还有无明显器质性病变的慢性盆腔痛。

三、慢性盆腔痛的常见症状有哪些？

由于很多原因可能影响骨盆区，所以不同个体的症状也会有所不同。常见的症状包括：下腹部或骨盆区、后背部轻度至重度疼痛，可以是整个下腹部，也可以是双侧

或单侧髂窝处，或是无明显定位，常伴有阴道不适，为持续性或间断性钝痛或隐痛，周期疼痛，性交过程疼痛，排尿疼痛。另外，慢性疼痛可导致抑郁症，常见抑郁症状包括睡眠问题，食欲改变，感觉空虚而难受，身体动作、反应迟缓。

四、慢性盆腔痛的患者需要做什么检查呢？相关检查一般包括：腹部检查，骨骼肌肉检查，必要时中枢神经系统检查，盆腔检查，阴道分泌物涂片检查或阴道拭子检查，血常规检查，尿常规和尿培养，经阴道盆腔B超检查、CT、MRI等影像学检查以及腹腔镜检查。

中国医科大学航空总医院 高国兰

湖南省生殖医学专科医院
地址:长沙市芙蓉区远大一路1292号
电话:(助孕咨询)84498928
(妇产科)84515886
网址:HNSIVF.COM

多囊卵巢综合征患者重生活调理

多囊卵巢综合征是育龄女性常见的慢性内分泌疾病，症状多有月经不调、肥胖、痤疮、身体多毛等，如长期不治疗任其发展，会影响正常排卵，直接影响到女性孕育问题。多囊卵巢综合征患者大多有身体的超重或肥胖，因此在医生指导下进行药物治疗的同时，要注意体重的管理；同时，患者的日常生活习惯非常重要，如健康合理的饮食、运动、规律作息等。

饮食 可选择低升血糖指数食物，避免血糖上升过快。平时可以吃些燕麦饭、小米饭等五谷杂粮饭，少吃精制米饭，尽量少吃含饱和脂肪酸与氢化脂肪酸的食物，如肥肉、各种家禽、人工奶油、全脂奶、油炸食物，可适当吃些鱼、蛋、坚果、水果、豆类，忌辛辣刺激食物，如辣椒、花椒、大蒜、芥末、胡椒、生姜、酒等。

运动 多囊卵巢综合征患者在日常生活中，可以选择跳绳、快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳健身舞、做律动操等有氧运动，运动强度可由低到高，循序渐进，重在坚持，将体重管理至理想范围。

作息 健康、规律的作息是多囊卵巢综合征调理的非常基本、也是非常重要的一个环节。当今社会，人们工作、生活压力增大，熬夜甚至黑白颠倒很常见，这样容易造成人体内分泌失调，从而严重影响身体健康甚至加重病情，因此，多囊卵巢综合征患者应养成良好的作息习惯，早睡早起，切忌熬夜。

湖南省计划生育研究所 彭文静

“魔鬼身材”恐有健康隐患

丰乳细腿的“魔鬼身材”是很多年轻女性梦寐以求的，但这样的美丽身材并非“完美无缺”，往往隐藏着一些疾病隐患。

丰满的乳房增加女性魅力，然而，研究发现，有着丰满乳房的女性罹患糖尿病的风险更大，因为女性乳房中的脂肪组织对激素非常敏感，胸部脂肪多会影响胰岛素的抗阻性，进而导致糖尿病。

对此，女性经常进行一些高强度间歇性锻炼就是很好的预防方法。譬如在室内健身脚踏车上进行30秒的用力蹬踏，连续做6次，每次间隔4分钟，就会提高人体对糖尿病控制能力的1/4，降低糖尿病的发病可能。

小腿纤细也是不少女性的追求，殊不知，小腿细的女性更容易患上中风。研究发现，如果女性小腿的围度少于33厘米，那么她们体内会存在更多的粥样动脉硬化斑块，而这是引起中风的一个重要因素。小腿围度较大，就意味着这个位置的皮下脂肪较厚，会从血液中吸引出更多的脂肪酸并储存下来，从而减少患上中风的可能性。

女性可通过饮食调节来降低中风可能，例如通过常喝绿茶保持心脏健康。专家建议，每天喝5杯或者5杯以上绿茶的人死于心脏病和中风的可能性会大大降低。

湖南中医药大学 王小京

频繁摸孕肚 当心流产

怀孕后，很多孕妇喜欢抚摸腹部。其实在孕早期，孕妇不能随意揉搓腹部，如果手法不当或过于频繁，很可能引起流产；孕28周后也不要拍打和推动腹部，以免造成胎盘早剥，引起出血和胎儿缺氧。特别是以下三种情况时，孕妇更要严禁揉搓腹部。

早产迹象 孕妇频繁摸肚子易诱发子宫收缩，所以有流产史、早产史或早产征兆的孕妇不能习惯性摸肚子，以免造成出血、胎膜早破、先兆早产，甚至早产。除此之外，对于宫缩异常频繁的孕妇，待产用品一定要提前准备好，如有早产迹象需立即就医。

胎动频繁 胎动是胎儿健康的晴雨表。随着孕周增加，胎动逐渐由弱变强，足月时再逐渐减弱。当胎动异常时，准妈妈千万不要抚摸肚子企图安抚宝宝，否则会让缺氧更严重，甚至会造成胎盘早剥等并发症。孕妇应安静下来观察胎动情况，如发现不同于平时的胎动，应立即去医院。

前置胎盘 前置胎盘是妊娠期严重并发症，也是妊娠晚期阴道流血最常见原因。因此，不建议准妈妈频繁抚摸肚皮，尤其有前置胎盘者，在孕晚期极易诱发子宫收缩，造成出血，发生胎儿宫内缺氧危及生命，孕妇大出血甚至休克等。

首都医科大学附属复兴医院产科 主治医师 赵玉荣

做好孕期保健 顺产并不难

分娩是人类正常的生理过程，临床上，很多孕妇对自己能否顺产很是担忧。其实，只要注意孕期保健，大多数孕妈还是能顺产的。

孕龄适宜 医学认为，女性生育最佳年龄是25~29岁。孕妇年龄大，产道和会阴、骨盆不易扩张，子宫收缩力和阴道伸张力较差，易发生难产，发生并发症机会也越多，实施剖宫产的机会也越大。

孕期体育锻炼 孕期适量运动利于控制孕期体重，使分娩时肌肉

放松，减少产道阻力。另外，胎儿体重超4千克，医学上称“巨大儿”，增加剖宫产机会。孕妇应适当运动，多吃新鲜蔬菜和富含蛋白质食物，少吃高脂食品，管理自身和胎儿体重。

定期产前检查 初次检查一般在孕4月时，怀孕4~7月内每月检查一次，孕8~9月每两周检查一次，最后一月每周检查一次。如发现异常情况应密切观察，必要时及时处理。

胎位异常矫正 在怀孕7月前

发现的胎位不正，可加强观察；若妊娠7月后就需要矫正。孕妇在医生指导下，排空膀胱，保持膝胸卧位，每天2次，每次15分钟，连续1周后复查。

做好分娩准备 预产期前一个月，孕妈就应了解有关分娩的知识，做好心理准备。一旦宫缩开始应坚定信心，相信能在医生帮助下顺利地分娩。

山东省平阴县卫计局 副主任医师 朱本浩