

市计划生育科研所提醒：

# 产妇最好进行盆底康复治疗

□记者 牛瑛瑛

本报讯 产妇都会遇到一个问题：产后什么时候可以恢复性生活？有些女性可能害怕没恢复好，所以对另一半的需求一再拒绝；有些女性觉得无所谓，认为这是个顺其自然的事。其实，如果不知道产后盆底恢复情况而直接进入产前的活动状态，可能会加重盆底的隐匿疾患。

市计生科研所专家提醒，产后42天，恶露排干净以后，产妇可以先做一个简单的盆底评估检查，帮助了解产后盆底恢复情况，及时发现问题，及时咨询，才能把

握最佳的恢复时机。由于分娩，产妇容易出现盆底肌的损伤，导致盆底肌松弛，出现漏尿、子宫脱垂等，有些女性还伴有性交痛等问题。为什么会发生盆底功能障碍？这有很多原因，比如说遗传、体型、肥胖、负重、衰老、妊娠、分娩损伤等。那么，妊娠和分娩是如何造成盆底损伤的？妊娠会引起盆底承受力的改变，使得腹腔压力和盆腔脏器的重力都指向盆底肌肉，加上子宫重量日益增加，盆底肌肉因持续受压而逐渐松弛，因此剖宫产也不能避免妊娠过程对盆底肌肉造成损伤。

盆底功能障碍的发病率高不

高？根据临床统计显示，我国已婚已育妇女中盆底功能障碍发生率已经达到7.8%—45.2%。通过对600余名分娩后42天的妇女进行临床统计，结果显示：阴道松弛者占80%，阴道壁膨出者占43%，腹直肌分离者占25%，尿失禁者占8%，子宫脱垂者占0.4%（其中一人有多重症状出现）。

产后盆底功能障碍对女性的危害有多大？由于女性盆底组织退化、创伤等因素易导致其支持薄弱，发生阴道前后壁膨出、阴道松弛等现象。如果出现这些问题后不及时治疗，将逐渐发展为尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠

脱垂等盆底功能障碍性疾病，给患者造成不可言说的痛苦。据调查，目前中国已有约1/3的女性正在遭受尿失禁带来的痛苦。

顺产和剖宫产都需要做盆底康复吗？很多女性认为剖宫产不需要做，顺产才需要。其实不然，顺产和剖宫产都需要做盆底康复，特别是多胎妊娠的妇女。因为不管是顺产还是剖宫产，妇女在妊娠的时候，腹压压力的增加和子宫重量的增加都已经给盆底肌肉造成了损伤。所以妇女在产后身体出现相关症状时，一定不要掉以轻心，早检查，早治疗，早康复。

## 女性饮茶可防骨质疏松

本报讯 饮茶有利于骨骼健康，尤其对女性而言，有降低患骨质疏松症风险的作用。近期，北京大学公共卫生学院李立明教授团队发表了这项最新研究成果。

骨骼强度取决于骨密度与骨质量，前者占比70%。骨密度可以反映骨量流失的病理过程，并能预示骨折风险。研究团队根据两万人的骨密度数据分析发现，有长期饮茶习惯的女性，骨密度明显更高。在进一步分析茶叶冲泡量与骨密度的关系时，研究人员发现，每天茶叶冲泡量小于6克者的骨密度高于从不饮茶者。不过，喜饮浓茶（茶叶量≥6克/天）者的骨密度并未继续增强。

另一项研究是通过45万余人的长期随访数据发现，每日饮茶降低了因骨折入院的发生概率，该效果在男性和女性中基本一致。其中，饮绿茶者髋骨骨折住院风险降低了20%，饮茶超过30年者该风险降低了32%。

李立明说：“许多人担心茶叶中的咖啡因成分会增加尿钙流失，导致骨质疏松，但我们并未观察到喜饮浓茶者的骨折住院风险有增高趋势。”他表示，饮茶防骨质疏松的原因除了茶叶本身对骨密度的影响作用外，也不排除另外一种可能性，即饮茶对个体的注意力和警觉性有积极影响，可能降低发生严重伤害的风险。（文周）

## 两性课堂

# 跳过七个坑，婚姻更长久

长久的婚姻是令人羡慕的，但关系越长久，其中埋伏的隐患也就越多，就如人们常说的“七年之痒”。夫妻要把婚姻经营得长久且幸福，以下一些“坑”要警惕，如果无法避免，要学会共同克服。

### 感觉更像“室友”

老夫老妻的一条经验之谈就是：要想保持婚姻中的激情火花，一定要付出努力。如果双方不能有意地、主动地保持浪漫，经常安排约会或通过肢体表达爱意等，那两人很可能一步步发展为“室友”。婚姻治疗师克特·史密斯说：“一起生活十多年后，很多夫妻会慢慢地将关注焦点从对方身上转移，而专注于应付日常生活，这样下去，夫妻很容易变成共同管理家庭和生活的‘合伙人’，而非相互爱恋的伴侣。”

### 对共同生活感到乏味

指望婚姻生活中的每一天都激情澎湃是不现实的，但也不能放任婚姻变得无聊乏味。心理学家蒂娜·特纳指出，婚后两人生活变得无聊，是夫妻开始不重视对方和婚姻的信号。这种情况的发生，很可能是夫妻间的活动变得过于常态化，或者两人都在回避重要问题。

应对关系中的无聊，可能需要冒一些必要的风险。夫妻要不走寻常路，做什么无关紧要，只要是不寻常的且双方都接受的，比如大胆讨论性爱、养老等话题，或对生活常规作出改变。

### 性生活越来越少

很多原因会影响老夫老妻的性生活：身体或心理健康问题、育儿育女、某些药物的副作用、压力过大、婚姻问题及睡眠问题等。这些虽属正常，但双方不能接受



现状。如果不努力让性生活回归正轨，性生活很可能越来越少，甚至陷入无性婚姻。

如果发现性生活步入低谷，夫妻要采取一些针对性措施，比如开诚布公地谈论这一问题，同时上床就寝以及在卧室之外多些肌肤之亲，如拥抱、接吻和相互依偎等。夫妻重启性生活时，一开始可能感觉有些尴尬，这是正常的，所以重启时要舒缓温柔，期望值也要合理，记住并不是每一次性生活都会令人销魂。

### 觉得婚姻阻碍了人生目标的实现

结婚后，很多夫妻的生活重点转移到孩子和家庭身上。这通常意味着要作出个人牺牲或妥协，从而对职业发展或其他人生目标的实现带来阻碍。婚姻治疗师卡里·卡罗尔说：“在经营婚姻和家庭之初，许多夫妻牺牲梦想以保持家庭稳定性。但是

到十几年后，夫妻会意识到活出有意义、有价值的人生也很重要，这时双方必须交流，探讨如何帮助自己和伴侣取得更大的成就。”

### 包容性和耐性越来越弱

随着结婚的年月变长，夫妻双方会在宽容心、容忍度上都会慢慢变弱，觉得都是“自家人”，不用见外和隐藏。但是，当夫妻失去了耐性，原本可以一笑而过的事现在变得斤斤计较，久而久之就积怨越深。出现这种情况时，要记住，自己与另一半是并肩战斗的队友，一荣俱荣，抱怨只会把队友赶走，最后两败俱伤。

### 不再庆祝大大小小的纪念日

刚结婚的几年，夫妻会找各种机会庆祝、纪念，可时间一久，就会觉得“过节”麻烦。经常搞一些庆祝纪念活动，能显示出相互

的爱恋和彼此的欣赏。仪式感对夫妻感情来说也很重要。所以夫妻有机会还是要安排一些纪念活动，如结婚纪念日等，或者找机会过两人世界进行庆祝。

活动无须大费周章、花大成本，可以在家精心准备一顿晚餐、听一场音乐会、在家洗个鸳鸯浴、相互按摩等。总之，不要因为成了老夫老妻就忘记浪漫约会、组织纪念活动。

### 对待生活过于严肃

随着年龄增长、压力积累，许多夫妻会陷入对待生活过于严肃的陷阱。很多老夫老妻会失去孩子般的惊奇感，婚姻之中的幽默感也会慢慢消失。

要应对这一问题，可以将一些玩乐游戏纳入婚姻生活，并将其变成常规内容。特纳说：“克服掉犹豫羞怯，让彼此在对方面前都坦然得傻乎乎，能给婚姻生活带来幽默乐趣。”（李伟）

## 每天刷三次牙预防心血管病

本报讯 多数人都有每日早晚刷牙的习惯，韩国国立首尔大学益唐医院的研究者近日发现，每天刷三次牙的人，患心血管疾病的风险会显著降低。

研究人员选取的数据来自韩国国家健康保险系统，其总共收集了248万名40岁以上居民的信息。他们中58%是男性，19.9%的人患有高血压，21.8%的人吸烟。牙科检查数据显示，当中有40.5%的人每天刷牙至少3次，44.8%的人早晚刷牙，14.7%的人每天刷牙少于1次；另外还有25.9%的人保持着每年洗牙的习惯。在9.5年的研究随访期内，总共发生了1.5万例心血管事件，包括心脏病猝死、心肌梗死、卒中和心力衰竭。

结果发现，患有牙周病、龋齿数量多或牙齿脱落数量多的人发生心血管事件的风险更高。在调整了多个影响变量后得出的结论是，每天刷牙三次，发生心血管事件的风险降低9%，每年洗牙一次以上则使该风险降低14%。专家指出，通过多刷牙、勤洗牙来改善口腔卫生的行为减少了多数口腔问题，从而起到了保护心血管的作用。（卢一飞）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2456期</p> <p>广告热线：13183330295 13592179403</p> <p>地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台：ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线：4940520</p>	<p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p><b>健康美容</b></p> <p>三色膏药治颈肩腰腿疼</p> <p>尿频尿急尿裤子 15224814591</p>	<p><b>招生</b></p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话：2963913</p>	<p><b>B 商务资讯</b></p> <p>工商代理</p> <p>●注册、代账、商标 18737535133</p>	
<p><b>A 生活资讯</b></p> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p> <p><b>老年公寓</b></p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p>	<p><b>助听器</b></p> <p>●耳聾请配助听器 13087062226</p> <p><b>特色美食</b></p>	<p>●建设路五常大米 15136928881</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p><b>印刷</b></p>	<p><b>假发、补发</b></p> <p>市区联盟路中段（联盟鑫城院内）</p> <p>电话：13849583359</p> <p><b>驾校资讯</b></p>	<p><b>C 教育资讯</b></p>	<p><b>D 房产资讯</b></p> <p>出租</p> <p>文化宫南二、四层24间 400㎡</p> <p>可办公 15136953660</p>

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。