

# 尿失禁消失了 大肚腩不见了

## 市妇幼保健院引进新技术重塑女性产后的健康美丽

“我是一名医生，自己单位也有产后康复科，但朋友们都说贵院的产后康复做得非常好，非常专业，就来试试，结果没让我失望。经过几次治疗，我产后子宫脱垂、阴道壁膨出的毛病得到了明显改善。”7月5日，在市妇幼保健院产后康复中心，市民张女士手拿一本杂志，边看边舒适地坐在盆底磁治疗仪上做盆底康复，对于治疗效果，她很满意。

据了解，该院产后康复中心成立于2010年，针对女性漏尿、尿失禁、子宫脱垂、阴道壁膨出、松弛，性生活障碍、腹直肌分离、耻骨联合分离、肥胖等产后后遗症的康复治疗，率先在我市开展了10余项新技术、新项目。但该中心没有就此止步，继续紧跟医学步伐，瞄准国内外先进设备和技术，今年初，又引进了国外进口盆底磁治疗仪和产后康复治疗仪S4等设备，开展了磁电联合新疗法，全力提升产后康复诊疗水平，为产后女性的健康、美丽保驾护航。

### 磁电联合新疗法，帮女性甩掉产后尿失禁等烦恼

20多岁的赵女士家住市区，她是个爱说爱笑的人，生完孩子后却变得沉默寡言，也不再哈哈大笑了，朋友们都很关心她是不是得了产后抑郁，她却有苦难言。原来，她产后出现了一个毛病——憋不住尿。每当她大笑、打喷嚏、上下楼梯、提重物时，小便就会“挡不住”要出来。为避免出丑，赵女士不得不选择当“淑女”。后来经朋友推荐来到市妇幼保健院产后康复中心就诊，接诊医生、产后康复中心负责人杨芬认真为她做了盆底检查，确诊为压力性尿失禁。

“这个不要紧，女性在妊娠和分娩过程中，骨盆底部的肌肉和韧带不可避免地会受

到损伤。”杨芬安慰她说，“形象地说，盆底肌就像是一张‘吊床’，承托并支持着盆腔脏器，一旦盆底肌受损，盆腔器官就会出现脱垂，阴道壁膨出、松弛，尿失禁，性生活障碍等盆底功能障碍性疾病。尿失禁是盆底功能障碍性疾病的一种，近年来，我国第一胎生孩子的产妇尿失禁的发病率为26.7%，其中主要是压力性尿失禁，占18.6%。生产过二胎的产妇盆底功能障碍性疾病的发生率要高于前者。但只要及时治疗，是可以好转的，如果不及及时治疗，随着年龄的增大，病情会越来越重。”听了这番话，赵女士安心了。经详细评估后，杨芬为她制定了磁电联合治疗个性化方案。经过两个疗程的精心治疗，赵女士顺利康复，又可以开怀大笑了。

记者了解到，为帮助女性找回盆底健康，该中心成立时，就在我市率先引进了盆底电刺激治疗仪。但存在一些不足，比如：女性妇科手术后或有阴道异常出血、急性阴道炎、炎症急性期等情况时，是无法进行盆底功能障碍性疾病治疗的。

随着产后康复医学快速发展，近年来，该中心经多地考察、学习，于今年4月又引进了盆底磁治疗仪，与原来的盆底电刺激治疗仪相结合，推出盆底康复新疗法——磁电联合治疗，使盆底功能障碍性疾病恢复得更早、更快。有资料显示，单独的盆底电刺激治疗有效率为70%，而磁电联合治疗的总有效率为92%。

“磁电联合治疗适用于所有盆底功能障碍性疾病的治疗，无创伤、无痛苦、安全性高、禁忌证少，有效弥补了单独利用盆底电刺激治疗的不足，如妇科手术后或有阴道异常出血、急性阴道炎、炎症急性期等这些女性可以随时来治疗了。”杨芬说。



产后康复中心的医生为一名产后女性做盆底磁治疗 王春英摄

### 专业设备+手法按摩，帮产后女性甩掉大肚腩

“孕前小蛮腰，产后似肉包。”这句玩笑话戳中了很多产后女性的痛点。很多产后女性都疑惑：为什么卸了“货”后，肚子依然大得像怀孕五六个月的样子？

“这除了因孕期多食和缺乏运动，造成的脂肪堆积外，最主要的原因是腹直肌分离。”杨芬说，腹直肌就是腹中线两侧的肌肉。孕晚期，增大的子宫会使腹壁扩张延伸，腹直肌也会随之从腹中线的位位置向两侧分离，当距离 $\geq 2$ cm时，就称为腹直肌分离。腹直肌分离的发生率很高。有研究表明，产后第4天，约62.5%的产妇患有腹直肌分离，产后6至8周，阴道分娩的腹直肌分离发生率为60.3%，剖宫产的腹直肌分离发生率为70.8%，2次及以上剖宫产的腹直肌分离发生率则高达90.8%。

这么高的发生率是由什

么因素造成的呢？据杨芬介绍，孕期肥胖、多胎、多次妊娠、巨大儿、孕期不断增加的腹压以及剖宫产等腹部手术等，都是造成产后腹直肌分离的主要因素。腹直肌分离会造成腹壁松弛膨隆，形成很难甩掉的大肚腩，并容易引发腰背痛、骨盆疼痛、便秘，同时增加内脏下垂及盆底松弛的风险等，严重威胁产后女性的健康和美丽。

面对渴望健康和美丽共存的宝妈们，该中心今年4月中旬，引进了产后康复治疗仪S4和专业的手法按摩技术，有效地解决了这一问题，备受宝妈们青睐。

市区40岁的刘女士，二胎剖宫产一年后，肚子依然大得像怀孕四五个月，经常腰背疼。为瘦下来，恢复健康，刘女士每天坚持跑步，做仰卧起坐。一段时间后，刘女士发现肚子没小反而又大了。万般苦恼的她慕名来到该中心就诊，杨芬认真为她进行了全面

产后身体检查、评估，确诊为腹直肌中度分离，找到了造成她大肚腩、腰背疼的罪魁祸首。于是，建议她停止自行安排的锻炼项目，并给她制定了一套详细的个体治疗方案，利用康复治疗仪S4和专业手法按摩等，治疗两个疗程后，刘女士的大肚腩不见了，腰背也不疼了。

“产后康复很重要，但不能像刘女士一样盲目锻炼康复，像腹直肌分离是严禁仰卧起坐和腹部隆起、拉伸动作的，否则会适得其反。”杨芬说，想要产后康复的女性应该到专科医院设立的产后康复中心进行规范化康复治疗。另外，产后康复的最佳时间为产后42天到1年。

据了解，多年来，该中心利用先进的设备、技术以及令人惊讶的产后康复效果，赢得了越来越多产后女性的青睐。据不完全统计，该中心自成立至今，受益女性达30000余人。（牛瑛瑛）

## 就是睡不着？可能得了病

近日，有媒体报道“一‘90后’女孩熬夜10年长出老年斑”的消息在网上引起广泛讨论。天津市第四中心医院精神医学科主任刘志东提醒，长期熬夜危害很大，年轻人不能透支身体，如果经常无法入睡，应该考虑是否患上了睡眠障碍，尽早就医。

### 熬夜危害

人的一生有三分之一的时间在睡觉。大量研究证实，睡眠好坏与人们的健康密切相关。睡眠障碍是很多疾病的诱

因。现在的年轻人大部分有熬夜的习惯，不熬到凌晨1点以后，就不会想睡觉。殊不知这样经常性的熬夜严重破坏了睡眠的节律。

所谓睡眠节律，简单地说就是：该睡的时候睡得好，该清醒的时候清醒。长期睡眠不足会带来一系列问题，增加癌症、心脑血管疾病、糖尿病、胃肠疾病等的发病风险，同时降低免疫力，影响女性的生育能力。熬夜对眼睛的伤害也非常大，容易诱发结膜炎、角膜炎等眼病，经常熬夜还会伤害皮肤。

总之，我们都需要在睡眠中清除体内的垃圾，千万别仗着年轻在熬夜中折损健康。

### 睡眠误区

人们在睡眠方面有认识误区。常见的误区有睡得好就是睡够8个小时。事实是够不够8小时不重要，重要的是有没有睡够4到5个睡眠周期。睡眠从浅入深，然后出现梦境期，接着又从浅入深，又出现梦境期，周而复始4到5个，人就醒了。还有一种误区是认为打呼噜就是睡眠质量好。殊不知长

期严重的打呼噜是睡眠呼吸暂停综合征，可能造成困倦、难以恢复性睡眠、乏力，甚至猝死，并与一系列疾病如高脂血症、糖尿病等存在关联。还有的人担心自己早晨起不来，设置多个闹铃，这样反复惊醒又睡着，更加难以完全清醒。

### 拯救睡眠

有些人是主动熬夜，有些人是真的睡不着。针对入睡困难的人群，建议首先要调整睡眠节律。保证良好的生活节律，晚上10点之前就要睡觉。

其次要在相对固定的时间入睡。如果今天9点睡、明天11点睡、后天12点睡，这样很难形成条件反射。而在固定时间去睡觉，会形成条件反射，从而更容易入睡。在相对固定的地点睡觉。尽量不要在床上看书、看电视、打游戏，如果床只是睡觉的地点，就会形成睡觉地点的“条件反射”，促进快速入睡。再次，如果睡眠质量差、严重影响正常生活，还要考虑是否患有焦虑、抑郁等情绪障碍，此类情况建议及时就医。（狄慧）