



关爱盆底健康 重塑女性魅力

□本报记者 魏应钦
通讯员 郭傲寒

为更好地保障女性健康、提高妇女生活质量和幸福感,3月8日上午,市二院妇产科在门诊楼一楼大厅举行“关爱女性 守护健康”大型义诊活动。该院妇产科主任安莲英及妇产科资深主治医师、主管助产师、母乳喂养指导师、盆底康复指导师、助产专科护士等,为市民解答关于孕期营养、自然分娩、无痛分娩、导乐分娩、母乳喂养、产后盆底康复、孕期及产后分娩球使用等一系列问题。

另外,市二院妇产科在3月8日至15日特推出了盆底功能筛查、盆底康复治疗、腹直肌分离检测、妇科检查费用减免等相关惠民活动。安莲英表示,女性朋友要关注盆底健康,早预防、早治疗,及时改善身体机能,提高生活质量。

科学应对盆底功能障碍

安莲英说,在妇科疾病中,女性盆底功能是否健康越来越被重视。女性的盆底肌又称为“幸福肌”,它犹如一张“吊床”,稳稳托住盆腔脏器,包括子宫、卵巢、输卵管,还有肠道、膀胱和尿道,让腹腔及盆腔的脏器都能维持正常的生理位置并发挥正常的生理功能。

怀孕期间,准妈妈们依靠这

张“床”承托胎儿和脏器的重量,随着胎儿渐渐长大,宫腔内的羊水量不断增多使腹压不断增加,长期挤压使得盆底肌发生松弛,导致盆底功能下降。

生完二胎后,39岁的丽丽(化名)经常出现一咳嗽就感觉有尿流出来,有时打个喷嚏也会尿失禁,但是她“羞于启齿,不好意思看医生”。直到尿失禁情况越发严重了,丽丽才下决心去检查,结果是盆底功能障碍性疾病。

“在我国已婚、已育的妇女中,几乎有一半的女性有不同程度的盆底功能障碍。如果盆底出现了问题,就会影响到盆腔脏器的功能,出现相关的临床症状。”安莲英说。

患有盆底功能障碍的多数患者会出现尿失禁现象,有时一咳嗽就会挤出一些小便,严重的病人甚至需要长期使用尿不湿,有一些患者甚至会出现腰骶部、下腹部不明原因的长期慢性疼痛。

一项针对发展中国家盆底功能障碍的流行病学调查研究发现:经产妇20%患有盆腔器官脱垂,30%患有尿失禁,7%患有粪失禁。这些盆底功能障碍导致的常见盆底疾病,会不同程度地影响产后女性生活和中老年女性身心健康。

除了产后妇女要及时接受盆底康复治疗外,计划第二次妊娠的经产妇,以及阴道松弛、阴道痉

挛、性生活不满意者,出现轻中度子宫脱垂、阴道壁膨出、各种尿失禁等女性患者,都应及时到正规医院接受盆底康复治疗。

把握盆底修复最佳时机

女性分娩后42天应常规做一次盆底肌肉评估检测,如果出现了盆底肌肉松弛、阴道壁膨出、压力性尿失禁等盆底功能障碍的问题要及时进行检查和康复治疗。

“产后42天至1年是盆底修复最佳时机,半年之内是黄金时期。”安莲英表示。

除了修复盆底损伤,预防和治疗盆底功能障碍性疾病,盆底肌肉康复训练还能帮助产妇恢复身材,改善产后阴道松弛,以提高生育后夫妻性生活质量。而且,修复盆底还能增厚子宫内膜,增加子宫内腔容受性,提高受孕率。

“有不少产后妈妈认为自己没有症状,就不用太在意这些,或者觉得自己是剖宫产分娩,没必要做盆底康复。”安莲英说,“这种想法是不科学的,只要妊娠、分娩都会造成盆底肌不同程度损伤。如果产后不注意盆底肌的锻炼恢复,随着年龄增大不但会增加治疗难度,而且子宫脱垂、尿失禁、性功能障碍等盆底功能障碍的发生率会越来越高。所以,重视盆底功能检查和及早进行盆底康复是每位妈妈明智的选择。”

导读

市二院心血管专科
实力铸就品牌
专业创造辉煌

[B2]

总医院普外科主任赵良柱
紧跟外科技术前沿
仁心护航鹰城百姓

[B3]

市中医医院普外科
中西医并重
为乳腺健康保驾护航

[B4]

市妇幼保健院
“三八节健康大礼包”
受追捧

[B4]

市计生科研所不孕不育诊治中心
性功能正常
不代表生育功能正常

[B5]

预防春季传染病
有诀窍

[B6]



健康视界