

妈妈们的烦恼

中西医来帮忙

■本报记者 陈秀梅 文/图



A 妈妈们的尴尬 产后出现尿失禁

“半年前生的孩子，现在不知怎么了，只要一咳嗽，或打喷嚏或大笑后，都会出现漏尿症状，真是很尴尬。”4月中旬，28岁的王女士前往宁夏中西医结合医院妇产科就诊，妇产科住院医师王爱静通过盆底肌肌电筛查、盆底肌肌力检测等方法，诊断为压力性尿失禁、阴道前壁膨出Ⅰ度。建议患者在妇产科进行盆底康复治疗。医护人员为患者采取中西医结合治疗，盆底电刺激+生物反馈治疗+盆底磁治疗，同时联合实施内脏松弛术、盆底筋膜手法进行调理。在康复治疗期间，还给予患者口服中药“补中益气汤”。治疗一个月后，患者漏尿的症状明显缓解。

43岁的张女士产后20多年，从来没有关注过自己的盆底健康。这些年一直出现尿频、尿急的症状。半年前，尿频、尿急突然加重，持续一个月时间。张女士以为自己患了泌尿系感染，治疗一段时间后感觉没有改善。5月初，她来就诊，经检查，张女士盆底肌重度松弛，诊断为急迫性尿失禁。妇产科医护人员为患者开展盆底康复治疗，采取磁电联合急迫性尿失禁方案结合家庭训练，患者积极配合，坚持康复治疗。康复治疗5次后，之前不适症状明显缓解，尿频、尿急现象基本消失，筛查报告显示肌力也有所提升。更没想到的是，通过这次康复治疗，从小羞于说出口的尿床症状也不见了。张女士感叹：“之前从来不关注女性盆底健康，现在才明白它的重要性。”

B 早评估 早治疗 女性盆底健康要趁早

王爱静介绍：女性盆底主要是由肌肉和筋膜组成。盆底肌具有控制排尿、排便、支持盆腔脏器、维持阴道紧缩度和提高性生活满意度等多种功能。一旦盆底肌肉及神经遭到损伤，会给女性带来一系列的烦恼，比如阴道松弛、小腹坠胀感及便秘、尿频、漏尿等。

“妊娠期子宫和胎儿的重量日益增长，对盆底肌的压力随之增加，容易导致盆底肌松弛及损伤。”王爱静分析，临床中最常见的不适症状就是女性盆腔脏器脱垂。产后的女性很多有轻度器官脱垂，但却没有症状，通常是在产后6周复查做妇科检查时发现的。中重度的盆腔器官脱垂就会有明显症状。盆腔脏器脱垂可以分为膀胱脱垂、直肠脱垂、子宫脱垂、阴道壁膨出等。主要表现为阴道口肿物脱出，阴道有异物感，还经常伴有排尿、排便和性功能障碍。有的女性在长时间行走站立或搬重物后，觉得下体有异物脱出，这些情况会严重影响女性生活质量。但由于很多女性缺乏对盆底健康的认识，而错过了最佳康复治疗时间，导致病情进一步加重。王爱静建议，女性当妈妈后，最好选择产后盆底评估，帮助自己早期发现盆底肌松弛，早期治疗能较快恢复盆底功能。

C 养成良好习惯提前防治 中西医结合帮助摆脱困境

“妈妈们的尴尬主要集中在30岁、45至50岁年龄段。”王爱静介绍，中医康复治疗方面，建议首先选用口服中药汤剂，也就是补中益气汤，对盆腔脏器脱垂的康复有帮助。其次就是针刺、艾灸、火龙罐、徒手按摩等，可通经达络、温煦气血。对盆底营养状况、盆底肌力进行改善，促进盆底组织再生，从而达到康复。王爱静表示，女性盆底疾病跟长期不良习惯密切关联。预防盆底疾病要从养成良好习惯开始：养成规律排便习惯。便秘是盆底疾病的危险因素之一。每天早上起床或进食后，尽量养成定时、规律排便的习惯；养成良好饮食习惯。多吃富含膳食纤维的食物，切忌暴饮暴食。不吸烟、不酗酒；每天坚持适当运动。游泳、慢跑、瑜伽等适度运动对于保护盆底功能是必要的，避免长时间大强度增加腹压运动，减轻对盆底损伤；控制体重。肥胖会造成腹压增加，加重盆底负担，应将体重控制在正常范围内。如出现盆底功能障碍性疾病，建议及早采取盆底康复治疗。产后42天至产后一年是修复盆底最佳时间。

