

## 妈妈们的烦恼

## 中西医来帮忙

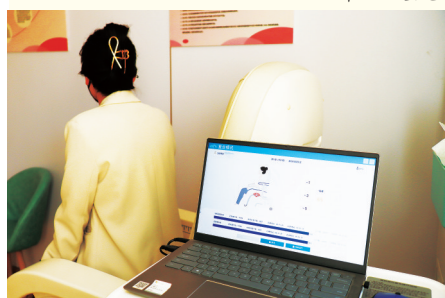
■ 本报记者 陈秀梅 文图



针刺



中医艾灸



盆底康复治疗



手法按摩

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相关。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,避免长时间高强度增加腹压运动,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。



手法按摩

宁夏中西医结合医院  
宁夏第三人民医院