



盆底功能康复：让众多女性找回健康

■陈书云

对于一个女性的一生,生育是一道分水岭,生育带来的影响远远大于年龄。一方面是因为,生育本身对女性的健康与生理是一个较大的冲击;另一方面是因为,绝大部分女性对于孕期锻炼和产后康复了解甚少,导致大部分女性产后出现严重的腹直肌分离、盆底功能损伤。更严重的是,许多妇女不知道,产后恢复盆底肌肉的弹性和力量,靠收腹带是不可能做到的,抹几千元的霜和油来消除妊娠纹,也没办法让松弛的肚皮回到当初的紧致。尤其是盆底功能障碍,如尿失禁、子宫脱垂、阴道前后壁脱垂、阴道松弛等,给产后妇女带来了难言的困扰和巨大的痛苦。

记者了解到,有一位60岁的女性,家庭十分和睦。退休后挑起了带孙的重担。可当第二个孙出生后她不带了。儿子儿媳不明白为什么,家庭为此产生了矛盾,她自己又难以启齿。究其原因,是因为她尿失禁了,抱孩子、咳嗽、走路快时就会有尿液流出,身上有味道,怕儿子儿媳嫌弃。

还有一位女性,以前非常喜欢外出旅游,但近来不外出,谁叫她也不去,总是宅在家里。其原因也是难以启齿的尿失禁。每到一个风景区,她首先要找的不是景点,而是厕所,一秒钟都不敢耽搁,否则就会憋不住。以前有两次外出找不到厕所,尿裤子了,非常尴尬。

尿失禁是很多生育后女性和老年女性盆底功能障碍的表现之一,严重影响生活质量。发生盆底功能障碍怎么办?该如何治疗?去哪里治疗呢?带着这些问题,记者采访了衡阳市妇幼保健院妇科专家。



医务人员与患者交流

1 盆底功能障碍治疗：分为手术和非手术治疗

衡阳市妇幼保健院妇科早在2008年便在全市率先引进了盆底康复项目,并于2015年通过评审被授予湖南省妇女盆底功能障碍防治项目防治中心,通过专业性的治疗,让众多女性盆底功能得到了恢复,找回了尊严与健康。

据该中心护士长单鸿杰统计,2020年该中心进行盆底筛查5533人次,盆底治疗1250人次,手术103人次。盆底康复治疗有效率达到95%以上,患者满意率100%,不良事件发生率为0。2020年3月,该中心安装了盆底治疗线上预约系统,患者可以随时随地预约,有利于她们合理安排时间,同时还可以提醒她们及时完成治疗及复查。为提高患者家庭康复的依从性,该中心开通了盆底康复训练音频小程序,这样患者可以在家更好、更有效地进行盆底训练。

妇科主任伍菊花介绍,盆底功能疾病的发病率在20—40%之间,来就诊的患者筛查阳性率高达70%以上。病因主要有分娩、多产、肥胖、便秘和高龄,高发期在绝经后。盆底功能障碍的治疗,分为非手术和手术治疗。非手术治疗为盆底康复治疗,主要有电刺激、生物反馈疗法、手法治疗、磁疗、凯格尔锻炼及运动康复等,可以使受损伤的肌肉、神经得到改善,具有长期疗效。

2020年11月,有一位52岁的女性因“打喷嚏、咳嗽、运动时漏尿2年”就诊。患者的职业是老师,因为工作性质,长期久站、久坐,便秘5年。经检查诊断为压力性尿失禁、阴道前壁脱垂Ⅱ度、子宫脱垂Ⅰ度、阴道松弛。经过一疗程15次的压力性尿失禁电刺激+生物反馈治疗+A3治疗,再配合雌激素治疗、指导腹式呼吸,教患者正确凯格尔锻炼。同时进行生活方式干预,避免久坐久站,指导患者适当运动,合理饮食,减轻体重。治疗完成后,配合阴道哑铃进行家庭训练,以巩固治疗效果。患者打喷嚏、咳嗽、运动时漏尿现象消失,无不快感,阴道松弛明显改善。

据了解,在欧美及日韩等发达国家和地区,已经普及了盆底肌肉评估、生物反馈疗法和电刺激治疗,对产后42天的妇女常规进行盆底肌肉训练,从而大大减少了盆腔器官脱垂以及尿失禁等盆底功能障碍性疾病的发生。生物反馈疗法和电刺激治疗,可唤醒、激活盆底肌,加快产后阴道及盆底肌张力和弹性的恢复,对预防和治疗产后阴道脱垂及松弛、尿失禁等盆底障碍性疾病有不错的效果。

对于盆底功能疾病较重的患者,手术治疗是必要的选择,该中心开展了全(前)盆底重建术、腹腔镜下阴道骶骨固定、骶棘韧带悬吊术、高位骶韧带悬吊术、改良式阴道前后壁修补术、无张力尿道中段悬吊、阴道封闭术、阴式子宫全切术加阴道前后壁修补术等。

2020年9月,45岁的肖女士因“子宫切除术后4年、阴道脱出一肿物1年”入院。经检查诊断为阴道穹窿脱垂、阴道前后壁脱垂膨出。完善相关检查后,9月13日在全麻下行腹腔镜骶骨阴道固定术。术后效果非常好,患者说:“终于不要夹着肿物走路啦!”术后4天就出院了。

手术治疗为重度盆底功能障碍性患者带来了福音。



市妇幼保健院专家正在为患者手术

2 盆底功能训练：快速帮助产后妇女塑形,身材恢复

作为产后的女性,初做母亲时的幸福不言而喻,但产后盆底功能受损,甚至于漏尿、子宫脱垂、小腹突出等等是无法忍受的。如何避免?正确的选择是产前排进行盆底锻炼,它不仅可以帮助女性更好地分娩,还可以减少产后盆底功能受损的并发症。在产后,继续进行盆底康复治疗,可以更好地帮助盆底肌恢复,增强盆底肌肉功能,对生殖系统和泌尿系统亦有非常大的好处。

目前,衡阳市妇幼保健院盆底功能防治项目防治中心接诊的女性盆底肌肉松弛主要表现在以下四个方面:1.生育后的妇女尿失禁:包括压力性尿失禁、膀胱不稳定尿失禁、混合性尿失禁。2.轻度子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂。阴道异常、痉挛、前后壁膨出。3.性功能障碍:性交疼痛、性欲下降、无性高潮。4.术后促进伤口愈合、促进排气、预防尿潴留、下肢静脉曲张。

该中心专家介绍,及时有效地采取盆底肌肉锻炼,进行盆底康复治疗,具有安全性、科学性、趣味性等优点,无创、无痛、无需服用任何药物,是目前最先进的方法。治疗过程有如游戏般轻松愉快。在祛除病因,经过一个疗程后,在家用康复器进行保健训练,可保持疗效。

在盆底康复训练与治疗过程中,要注意什么?专家说,主要注意以下几个方面:1.需在非月经期治疗期间严格避孕。

2.需要排除生殖道急性炎症及阴道活动出血。3.盆腔手术后满3个月方可进行治疗,治疗前先进行妇科检查,了解阴道残端愈合情况。4.治疗禁忌症:痴呆、癫痫、怀孕、盆腹腔恶性肿瘤、安装心脏起搏器者。

该中心专家表示,盆底肌肉锻炼是指患者有意识地对肛提肌为主的盆底肌肉进行自主性收缩,以便加强控尿能力,又称凯格尔运动。其训练方法是反复进行收紧肛门的动作,每次收紧不少于5—8秒,然后放松5—8秒,连续做15—20分钟为一次锻炼。每天进行2—3次锻炼,6—8周为一疗程。过程中要避免收缩臀大肌及腹肌,而专注于训练阴道、肛门周围的肌肉力量。两次收缩之间应完全放松肌肉。运用不同姿势(躺、坐或站)练习,找出最容易操作的姿势,并持续加以训练。日常走路或站立时,有意识地绷紧臀部、大腿及会阴部肌肉,然后放松,重复练习,可起到帮助盆底肌肉收缩的作用。

专家建议,在日常生活中患者要多吃蔬菜、水果、谷物粗粮类纤维食物,每天饮用6—7杯水。保持大便畅通,养成良好的排便习惯,避免便秘或排便时过度用力。切勿经常久坐、久站、久蹲,避免过度疲劳及经常提举重物。每天抽出30分钟做运动,走路、散步、瑜伽都是很好的锻炼方式。每当咳嗽、打喷嚏、提起物品时收紧盆底。