

女人如花，阳光呵护——产后盆底康复您知道多少？

2017-10-30[原文](#)

市中心医院妇产科是目前全市唯一引进国际上最先进盆底康复治疗仪的医疗单位，针对女性在产后、人流术后身体的主要器官（子宫、卵巢、阴道、盆底、乳房）及形体等进行全面康复治疗的专业团队。

“女性产后把全部的爱和关心给了宝宝，却忽视了自己的健康。”大多数女性在经历妊娠和分娩之后，盆底肌肉皆受到不同程度的损伤，而盆底肌肉的损伤会导致盆底肌肉功能障碍发生。如果盆底肌肉不能及时恢复，随着年龄的增长，身体生理功能的下降，相应并发症会越来越严重，而最后只能用手术治疗。不但增加病人痛苦，而且治疗效果也不理想。针对以上情况，**市中心医院开展了产后盆底功能评估和康复治疗，及早发现产妇盆底功能异常，早期干预，促进妇女身心健康。**

什么是盆底功能障碍性疾病？

女性盆底，主要是托起、支撑膀胱、子宫、直肠等盆腔器官，控制排尿、排便，维持阴道紧缩度、增进性快感等。但是，怀孕和分娩，很容易造成盆底肌肉损伤。

十月怀胎，随着胎儿逐渐长大，作用在盆底肌肉上的力量也随之增大，盆底肌肉弹性极限受到挑战，分娩时盆底肌肉又进一步受到胎儿的挤压和撕扯。另外，如果多次怀孕和生育，孕期体重增加又过多，胎儿巨大等更加重成盆底肌受损。损伤轻者表现为阴道松弛、性生活不满意或小腹坠胀、尿频、便秘；损伤重者可导致尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂。



盆底康复治疗适应症：

1. 产后妇女常规盆底肌康复治疗。
2. 轻、中度子宫脱垂，阴道壁膨出。
3. 各类各年龄段尿失禁。
4. 阴道松弛、阴道痉挛、性生活不满意者。
5. 反复阴道炎、尿路感染患者非急性期。
6. 治疗腹直肌分离。
7. 产后乳胀、乳腺管不通、乳汁分泌少。

什么时候做盆底肌检查和治疗最佳？

每一位女性生完宝宝后的42天，都应该做个盆底肌评估检测，检查一下自己的盆底功能，发现问题尽早治疗。

产后42天至1年之内是盆底修复最佳时机，半年之内是黄金时期。

即使没有问题，也要及时进行盆底康复训练，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，改善产后阴道松弛的情况，提高生育后夫妻性生活质量。另外，盆底康复训练还能增厚子宫内膜，增加子宫内膜容受性，提高受孕率。

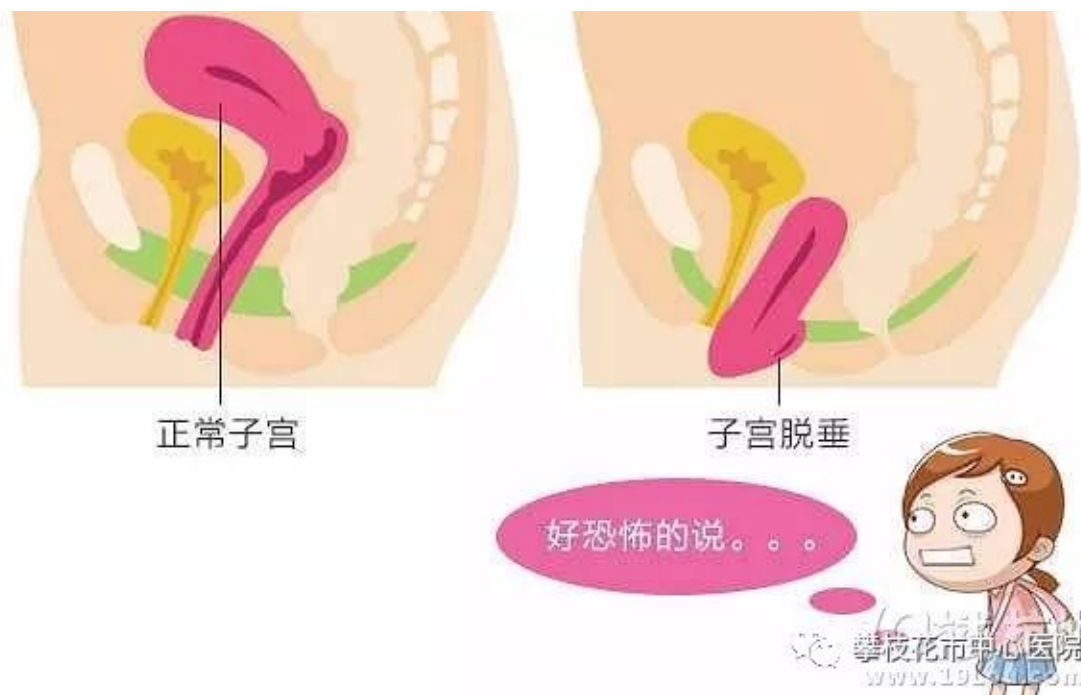


医师建议：产后42天、3个月、6个月、12个月以及中年妇女每1-2年应行盆底功能障碍性疾病的筛查。早筛查、早发现、早治疗是最好的预防办法！

剖腹产妈妈要不要做盆底康复？

不论是顺产还是剖腹产的女性，产后都需要做盆底康复。因为怀孕时，在孕激素的作用下，盆底也会变得松弛，随着胎儿的慢慢长大，胎位下移，盆底也会受到越来越多的挤压。

分娩后，随着胎儿的娩出，部分韧带松裂，“弹簧床”弹性变差，无法将器官固定在正常位置，从而出现功能障碍，如大小便失禁、脏器脱垂等。所以，顺产和剖腹产的女性产后都需要做盆底功能评估。



产后盆底训练可以预防25年后的病，是真的吗？

国外做过统计，有1/3的产妇在分娩后出现盆底松弛，并影响排尿。虽然这时还算不上严格意义上的尿失禁，但这部分人群，到了四五十岁时，发展成为尿失禁病人的比例非常高。

很多人想不到，产后42天做的训练，是为了防止25年后的尿失禁，这其实是真正的未雨绸缪。



产后盆底功能恢复，重在持之以恒！为了您自己，也为了您的“他”，更为了幸福美满的家，请您重视盆底康复，重现您的自信与美。



地址：攀枝花市中心医院门诊二楼产科 盆底康复室

预约/咨询电话：2238437、2238443



攀枝花市中心医院
PanZhiHua Central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新



长按二维码识别关注 | 医院官网: <http://www.zxyy999.com/>
了解更多健康资讯 | 急救电话: 0812-2238148
咨询电话: 0812-2238315



攀枝花市中心医院

精选留言

暂无...