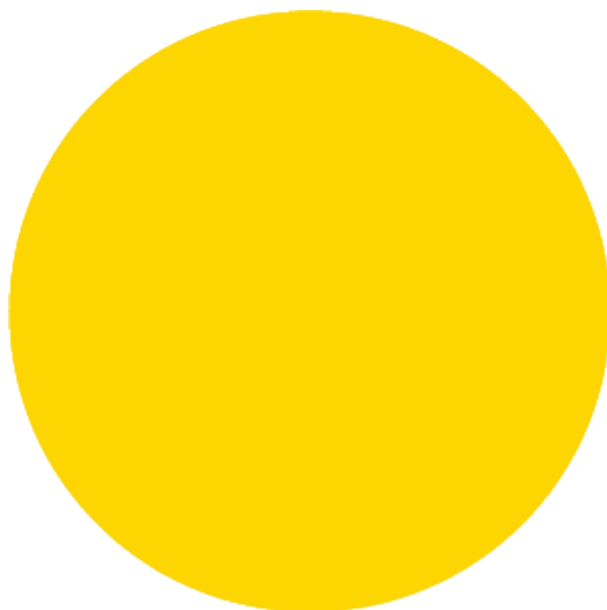


## 【揭秘】女性“漏尿”的真相

---

攀枝花市中心医院

2018-07-19原文



点击蓝字关注我们



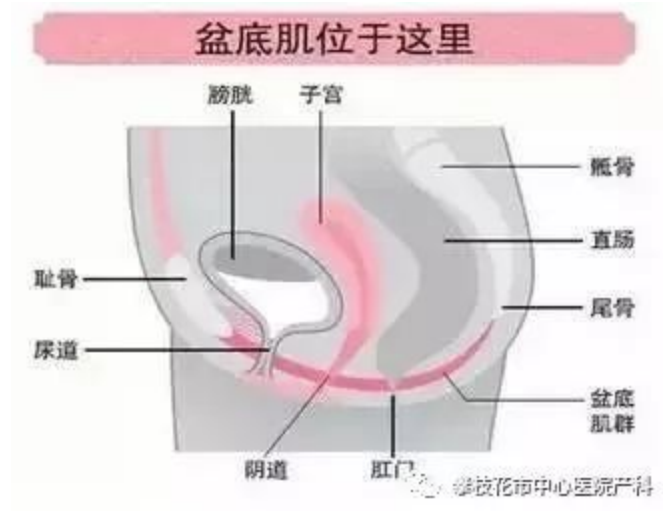
小林最近很苦恼，她总是在咳嗽、大笑、深蹲时有漏尿的情况，家里长辈说是因为她坐月子期间站着喝了杯水，长辈表示，月子里不能站着喝水，不然会导致漏尿，严重时还会尿失禁。

事实上，真的是这样吗？

市中心医院产科专家为您揭秘女性

漏尿的真相.....

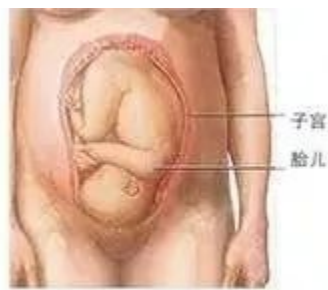
**造成漏尿和尿失禁的罪魁祸首是  
盆底肌松弛**



## 盆底松弛3大原因

01

妊娠



孕期  
攀枝花市中心医院产科

妊娠过程中，逐渐增大的子宫会对周围的盆腔筋膜、韧带和肌肉产生牵拉而削弱其支撑力量；不论顺产还是剖宫产，分娩过程中也会加重其损伤。若产后过早参加体力劳动，将影响盆底组织张力的恢复，导致未复旧的子宫有不同程度的下移。

02

长期腹压增加



慢性咳嗽、长期便秘、频繁举重、肥胖等，都会造成腹腔内压力增加，可导致盆底功能障碍。

03

年龄增长



随着年龄增长，特别是绝经后出现盆腔支持结构的萎缩，在盆底功能障碍的发生发展中也具有重要作用。

★ 盆底肌松弛的危害 ★



盆底肌松弛可引起盆底功能障碍。轻度盆底功能障碍表现为阴道松弛，性生活不满意，伴小腹下坠、尿频、便秘。病情加重者可发展为子宫脱垂、阴道前后壁膨出、尿失禁等。严重影响了女性的身体及心理健康。研究显示，我国有95%以上的已婚、已育女性存在不同程度的盆底功能障碍。



## 预防的三大对策

01

产后避免重体力劳动



02

## 坚持产后盆底肌肉锻炼



03

## 产后盆底康复治疗



产后42天到产后3个月是盆底修复治疗的黄金期，攀枝花市中心医院**产科门诊**开展**盆底康复治疗**，可以帮助您解决“漏尿”的烦恼。其实就算是已生育多年只要有“漏尿”情况，都可以进行盆底康复治疗。

盆底康复治疗咨询电话：0812-2238443

撰稿：产 科

编辑：院党办



END



攀枝花市中心医院  
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新



长按识别二维码  
了解更多健康资讯

网址: <http://www.zxyy999.com>  
急救电话: 0812-2238148  
咨询电话: 0812-2238315

精选留言

---

暂无...