

哪些人需要做盆底康复？

2018-12-18原文

点击箭头处公众号名称，快速关注



为什么要做盆底康复？

随着中国人口的老龄化，盆底功能障碍性疾病发病率明显增高，成年女性盆底功能障碍的发生率为11%。

国外流行病学研究表明，女性尿失禁的患病率为11%-57%，65岁以上女性随着年龄增长有不断上升的趋势。

一项针对发展中国家的盆底功能紊乱的流行病学调查研究发现，经产妇20%患盆腔器官脱垂，1/3患尿失禁，7%患粪失禁。

所以，一定要**早期预防盆底功能障碍性疾病，定期进行盆底功能检查**，如果盆底功能检查异常的患者，一定要在医生的指导下进行盆底康复。



哪些人需要做盆底康复？

- 1、 产后妇女（42天以后）：**无论是剖宫产还是顺产，产后42天都应进行盆底功能评估，并通过盆底康复恢复受损的盆底。
- 2、 计划妊娠者，尤其计划第二次妊娠的经产妇：**在妊娠前进行盆底功能评估，了解盆底的功能，有利于孕前恢复盆底功能或学会正确的Kegel运动，预防或减少妊娠期或产后盆底疾病的发生。
- 3、 围绝经期女性：**由于围绝经期雌激素水平的波动，导致盆底的功能状态发生改变，可通过盆底康复改善盆底功能。



4、 各种尿失禁患者：轻、中度压力性尿失禁（打喷嚏、咳嗽、跳绳、爬楼梯、快步走漏尿等）、急迫性尿失禁（尿频、尿急、尿失禁、夜尿次数多、听到流水声想小便等）、混合性尿失禁。

5、 膀胱过度活动症患者：尿频、尿急，伴或不伴尿失禁。

6、 尿潴留患者：产后、盆腔术后尿潴留。



7、 **盆腔器官脱垂患者**：轻、中度盆腔器官脱垂（阴道前、后壁膨出，子宫脱垂等）。

8、 **排便障碍患者**：便秘或粪失禁。

9、 **盆腔痛患者**：慢性盆腔痛、产后盆腔痛、腰腹坠胀酸痛、腰背痛等。



10、 **阴道松弛或痉挛者**。

11、 性功能障碍患者：性欲低下、性唤起障碍、性高潮缺失、性交痛等。

12、 产后子宫复旧不良、耻骨联合分离、腹直肌分离患者。



13、 反复阴道炎、反复尿道炎患者。

14、 慢性盆腔炎患者。

15、 人流术后：促进人流术后子宫内膜恢复，改善人流术后月经过少。



- 16、 **子宫内膜薄造成的不孕者：**促进子宫内膜增厚。
- 17、 **卵巢早衰、围绝经期综合征患者：**改善卵巢功能。
- 18、 **尿生殖手术前、后需辅助治疗者：**尿失禁、盆腔器官脱垂等术前和术后，改善术后盆底功能，减少复发。
- 19、 **妇科手术如子宫切除术后者：**预防和减少术后盆底功能障碍的发生。
- 20、 **术后伤口疼痛、愈合不良、疤痕疼痛等。**

去哪做盆底康复？

盆底康复需要到设有盆底康复治疗的医院去做，目前，医院妇产科、泌尿科、肛肠科都有开展，各种盆底疾病都在这里得到解决。



怎么做盆底康复？

- (1) 盆底肌训练
- (2) 盆底康复器（阴道哑铃）
- (3) 电刺激
- (4) 生物反馈
- (5) 磁刺激



攀枝花市中心医院妇科

做盆底康复有效吗？

盆底康复已经应用临床多年，已经有很多女性获益，他们都是因盆底康复摆脱了几年，甚至几十年的困扰。



攀枝花市中心医院妇科

人都会老去，说话有了分寸，也有了负担，越是最想说的话，越不好意思开口。比如爱，比如盆底疾病。其实，盆底疾病并不可怕，关键是要有勇气去积极治疗。

也希望更多的人因为盆底康复，有更高质量的生活。

注：本文中使用图片部分图片来自网络，如有侵权请联系公众号后台删除。

供稿：攀枝花市中心医院妇科

编辑：攀枝花市中心医院妇科





长按指纹，识别二维码，一键关注



点 赞~



捧 个人场就行~

精选留言

暂无...