

盆底疾病“早”知道

2021-08-12[原文](#)

女人在生完娃后身体就开始出现一些小毛病，如腰酸背痛、咳嗽时漏尿、尿频、尿急、阴道松弛、性交疼痛、便秘等，但由于忙于工作、家庭、孩子等，没有重视这些小毛病。随着时间的推移，这些小毛病变得越来越严重，为什么你迟迟没有关注？是哪些误区导致你的痛苦？

01

**误区：漏尿不是病
岁数大了都会有？**

咳嗽、打喷嚏的情况下就会出现漏尿，随着年龄的增长，跳个广场舞都会漏尿，身体的异味让自己感觉很难堪，难道年龄大了都会这样吗？



北京协和医院的朱兰教授对我国7个城市妇女尿失禁进行流行病学调查，发现患病率为30.9%。这就是说每三位成年女性中就有一位成年女性发生尿失禁，随着年龄的增加其发病率可高达47.8%，这就意味着每两位女性就有一位女性会发生尿失禁。

尿失禁的危害包括：

①生理方面的影响：尿失禁可导致会阴区皮疹、外生殖器官受摩擦破溃或炎症、尿路感染等问题。

②心理方面影响：SUI患者因需穿戴卫生巾及尿裤，身体常有异味，常伴有焦虑、自卑、无助、抑郁等不良情绪。

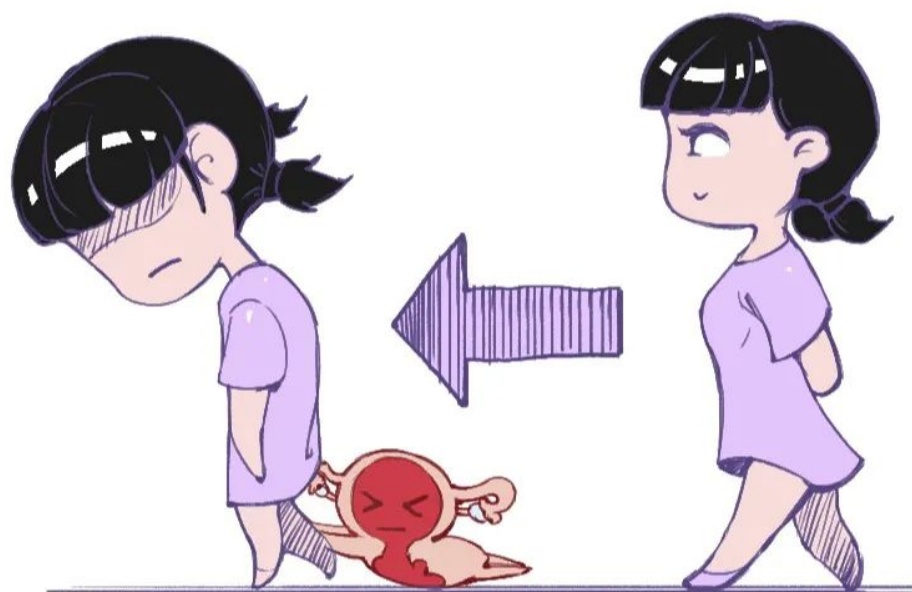
③社交方面影响：尿失禁患者因担心身体异味、害羞等原因影响社会生活及交往，所以尿失禁也称为“社交癌”。

漏尿是一种病，属于盆底疾病之一，是需要治疗的。



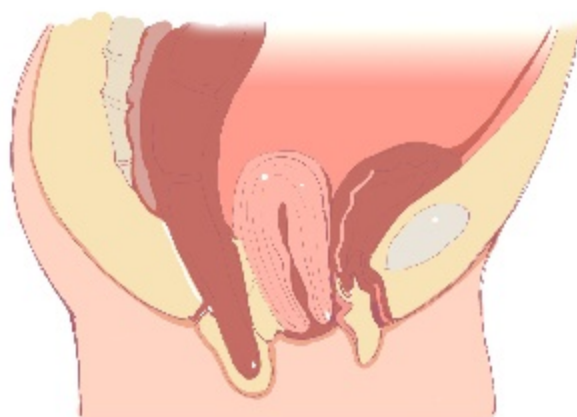
**误区：我的母亲生完孩子就有脱垂，
这是家族遗传性的，治不了？**

生完娃后出现腰骶部有不同程度的疼痛或下坠，在站立过久或劳累后症状明显，随着时间的推移，开始出现随排尿困难、活动后漏尿、尿不尽感、便秘等，严重时脱出的器官不能回纳，可有分泌物增多、溃疡、出血等。这种情况就是盆腔器官有脱垂了，我母亲也是这样，家族遗传的，是不是治不了？



盆腔器官脱垂是有一定的遗传倾向，但是其主要原因还是盆底功能损伤所导致的，所以越是有这个遗传倾向，越要尽早进行盆底保健，积极预防

。

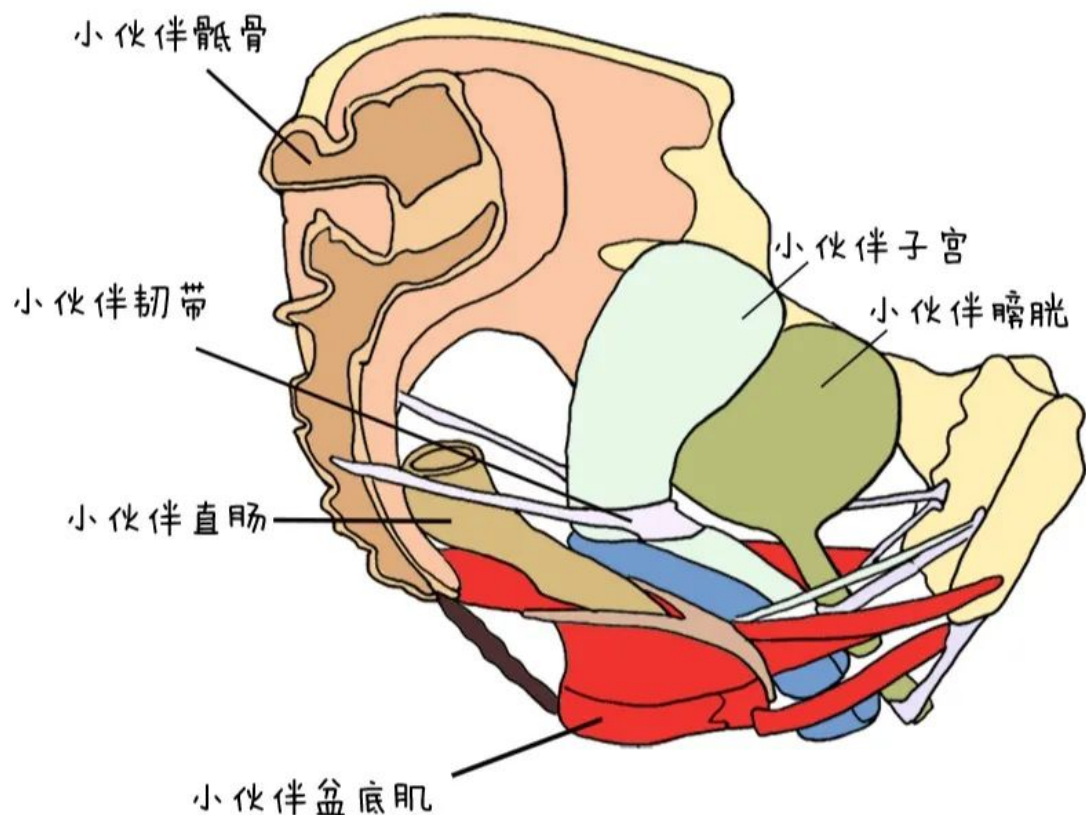


子宫脱垂

03

**误区：现在不用管，
等子宫全掉下来，就直接手术切了？**

现在脱垂不严重，我等子宫掉下来后直接把子宫切除不就完事了吗？
那我们首先来了解一下子宫的邻居，子宫的前面邻居是膀胱，后面邻居是直肠，子宫本有很多韧带、筋膜悬吊，切除子宫的时候必须切除连接子宫的韧带及筋膜，这样就会导致盆底支持功能再次下降，若果子宫切除后，盆底肌仍弱，那么子宫的小伙伴（膀胱、直肠）也会再次发生脱垂。



子宫切除术后还可能其他并发症的出现，如尿失禁、其他脏器膨出、性功能障碍、不明原因的疼痛等，所以手术子宫切除并不能完全解决所有问题。

04

**误区：性生活疼痛忍忍就过去了
年龄大了，没有也可以？**

据统计学统计中国女性性功能障碍的患病率56.8%~63.3%，性功能障碍包括性冷淡、性高潮缺失、性交疼痛等，其中性交疼痛对生活质量影响很大，包括心理和身体的双重折磨；随着时间的推移，可能发展为慢性盆腔疼痛，严重影响生活质量。

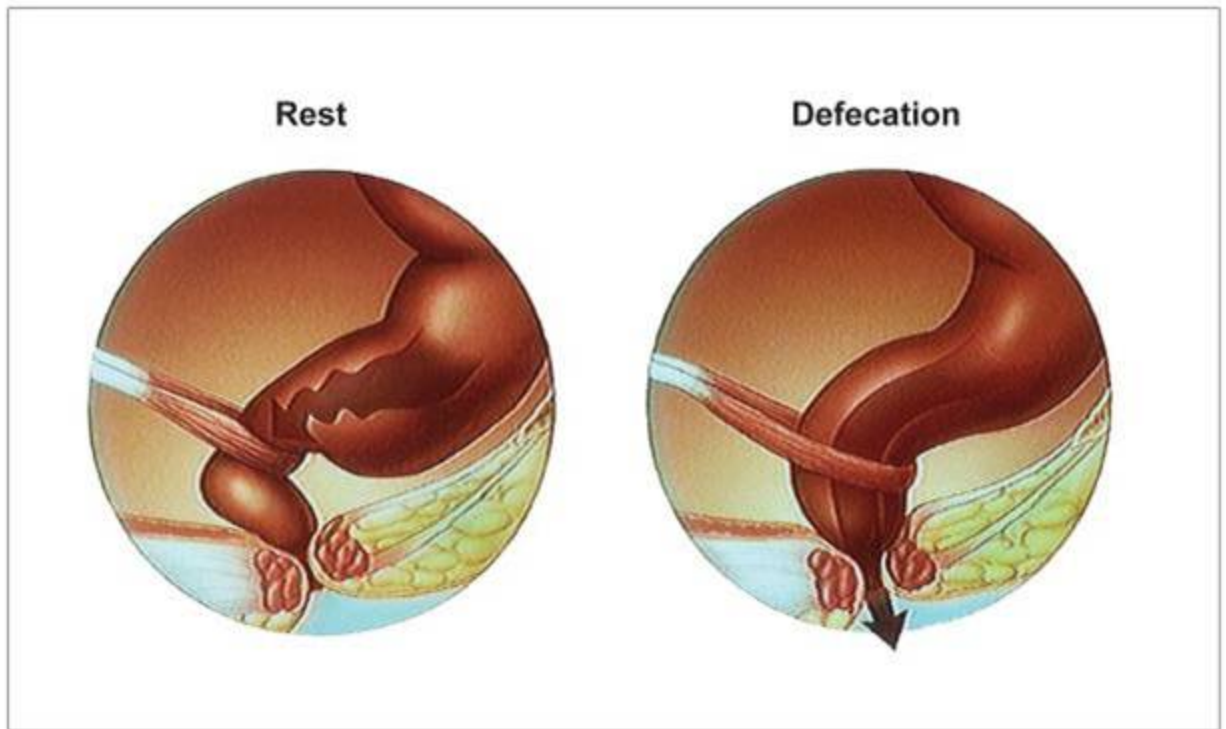


所以，如果有性交疼痛不适，应及时就诊，及时治疗，提高生活质量。

05

**误区：总是便秘
是岁数大了，肠道功能不好？**

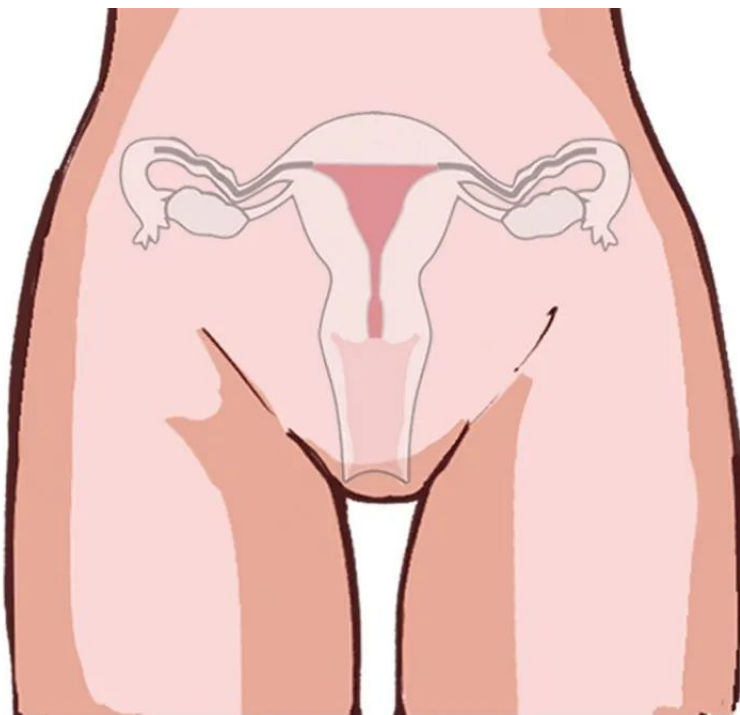
你的便秘很可能是因为你会不会排便引起的，而并非肠道功能不好所致，可能由于盆底肌功能紊乱，排便时耻骨直肠肌、肛门外括约肌不仅不能舒张，反而收缩，张力更高，以致肛门口不松弛，则大便不能排出。



06

**误区：阴道炎反复发作
用点药就行了？**

阴道炎总是反反复复，很有可能是因为你阴道口松弛所导致，如果阴道口松弛，导致阴道口闭合不全，外界的细菌就容易入侵，从而导致阴道炎反反复复。



到底得了什么病？是什么原因导致的？

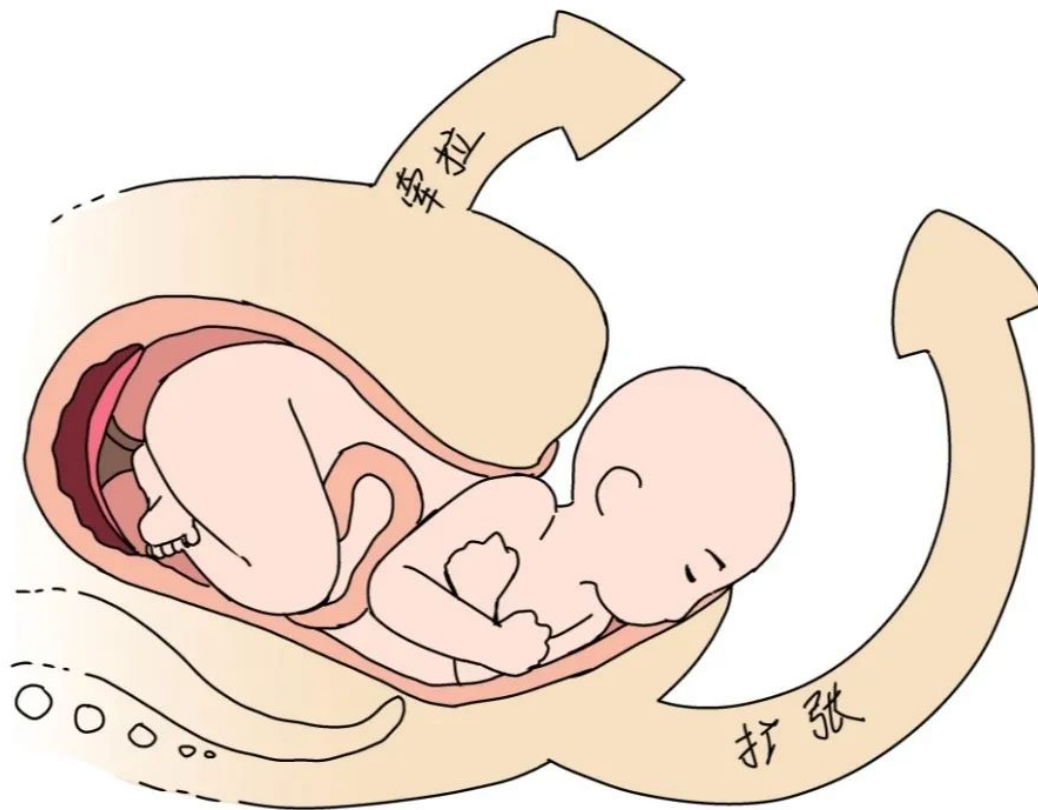
以上这些不适情况，都属于盆底功能障碍性疾病，是女性一种常见病和高发病，现已成为威胁女性健康和生活质量的慢性病之一。

盆底功能障碍性疾病是指盆底支持组织由于退化、损伤等因素导致盆底支持薄弱或肌肉功能减退，使盆腔器官发生移位或功能失调而出现的一系列病症，主要包括尿失禁、盆腔器官脱垂、排便障碍、性功能障碍、慢性盆腔疼痛等，其中以尿失禁和盆腔器官脱垂较为常见。



正常

导致盆底功能障碍性疾病的高位因素包括：**妊娠、分娩、肥胖、长期咳嗽、便秘、年龄增加、盆腔手术等。**



如果你有以上高位因素之一或不适情况，建议你可到正规盆底康复诊疗中心就诊，通过盆底专科医生系统的评估检查后，给予你个体化的处理意见。

盆底功能障碍性疾病发病率高，严重影响女性生活质量，应对盆底功能障碍性疾病重要对策——**重在预防，预防大于治疗。**

预防策略：“四早”策略——早知道、早预防、早检查、早治疗。



攀枝
底
盆

主治
医师
盆底
专家
姓名
范伯林



出
展
展



NO,1



评估项目

①盆底功能评估、； ②腰背痛评估； ③形体评估

NO,2



康复治疗项目

- 1.前盆腔盆底疾病**（尿失禁、尿频、尿急、夜尿症、膀胱膨出）
- 2.中盆腔盆底疾病**（子宫脱垂、阴道松弛）
- 3.后盆腔盆底疾病**（便秘、粪失禁、肛门直肠疼痛综合征）
- 4.疼痛康复治疗**（慢性盆腔疼痛、瘢痕疼痛、腰背部疼痛）
- 5.术后康复**（术后瘢痕疼痛、术后下腹疼痛、术后尿失禁、前列腺术后疼痛、人流术后康复、术后尿潴留、胃肠胀气、便秘等）
- 6.男性盆底康复**（便秘、肛门直肠痛、III型前列腺炎）
- 7.女性性功能障碍康复治疗**（性交疼痛、性高潮缺失、性冷淡等）
- 8.产后康复26项**【盆底康复、产后腰痛、腹直肌分离、乳腺疏通、催乳、淡化妊娠纹、产后切口疼痛、骶尾部疼痛、**产后形体康复18项**（产后颈椎缩短，颈椎前探，富贵包，含胸驼背，高低肩，肋骨外翻，腰曲过大（小腹婆），腰曲过小（大板腰），腰大（腹直肌分离），宽胯（骨盆增大），骨盆前倾（假性翘臀），骨盆后倾（扁平屁股），骨盆侧倾（高低胯），假胯宽（股骨大转子外翻内旋），产后腿间大开缝，产后“O”型腿，产后“X”型腿，踝内翻（习惯性内八字），产后扁平足（产后足跟痛，跟腱痛）】等产后康复治疗。
- 9.其他盆底康复治疗**（外阴白斑、小儿遗尿（俗称尿床））

【供稿：妇科 范伯林】



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方微信



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...