

产后不要忘记 盆底功能康复

支持专家:潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊

本报记者 马媛媛



妇幼之家

一个新生命呱呱落地,给家庭带来的欢乐不言而喻。需要提醒的是,新妈妈们在享受天伦之乐、关爱宝宝、忙碌之余,别忘善待和关爱自己。潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊介绍,经历了妊娠和分娩的女性,不论是顺产还是剖宫产,十月怀胎的过程,已经使盆底肌肉受到了不同程度的损伤,产后千万不要忘记进行盆底功能康复。产后最佳筛查时间为产后42天。

盆底肌修复误区

许多妈妈认为剖腹产不会影响阴道紧缩度,其实是不正确的。怀孕期间,盆底肌就像个托盘,支撑着宝宝一点点成长的重荷,几十斤的重量一直由肌肉组织支撑,使肌肉组织长期拉伸,肌肉纤维会慢慢失去弹性,很难回到原来的紧张程度。盆底功能损伤的初期可表现为阴道松弛、性生活不满意或小腹坠胀感、尿频、便秘等,如不及时干预将发展为压力性尿失禁(轻度:咳嗽、喷嚏、大笑或提重物时就发生漏尿;中度:走路快就会尿湿裤子;重度:站立式都会发生尿失禁)、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等疾病,给妇女造成难以言状痛苦,影响其社交功能。

高级利器唤醒盆底肌

因为妈妈们体质、生产方式的不

同,造成的盆底肌受损情况也不尽相同,所以,在进行盆底肌修复之前,需要对妈妈们的盆底肌情况进行详细的了解,才能对症修复。现在的女性幸运了,有了可早期发现盆底功能病变的技术——盆底功能康复技术,早干预可预防盆底功能障碍性疾病的发生。

盆底功能康复技术——就是利用生物工程技术、生物信息原理,凭借高科技的治疗仪,制定个性化的治疗方案。针对不同病人采用不同频率、不同脉宽、不同强度的电刺激、不同效果的生物反馈模式,结合独有的A3反射、场景反射的训练,唤醒被损伤的盆底肌肉,增加盆底肌肉肌力和弹性,使盆底功能恢复正常。并增强阴道紧缩度,提高性生活质量,同时预防、治疗尿失禁、子宫脱垂等盆底功能障碍性疾病。

市食品安全宣传周启动

本报6月15日讯(记者 马媛媛)10日上午,潍坊市食品安全宣传周活动启动。记者了解到,该项活动将持续到6月22日。仪式现场,潍坊市14个相关部门的分管领导和科室负责人,以及潍坊市食品生产经营企业代表和消费者代表参加了会议。

该次食品安全宣传周活动,是潍坊市市级层面开展的一次大规模的食品安全宣传行动。活动紧扣“尚德守法品牌引领提升食品安全治理能力”宣传主题,突出诚信建设,强化诚信自律,通过开展丰富多彩、形式多样的宣传教育活动,引导食品从业者牢固树立法律、道德、诚信意识,全面落实食品安全主体责任;深入推进食

品安全诚信文化建设,大力宣传诚实守信典型,为维护群众身体健康、促进社会和谐提供坚实保障;大力实施食品安全“双四”宣教行动,提高全社会认知,防范食品安全风险能力和食品安全知识的知晓率;广泛动员各类社会团体、行业组织、企事业单位积极参与,形成群防群控的食品安全工作格局,构建食品生产经营者诚信守法的外部约束机制。以“食安山东”品牌引领行动和食品安全“进社区、进学校、进工厂、进超市、进餐馆”宣传为重点,有计划地组织好相关部门主题日宣传。广泛宣传食品安全有奖举报办法,让人民群众掌握食品安全常识,引导

群众积极参与社会监督,形成社会各方良性互动、理性制衡,有序参与、有力监督的社会共治格局,共筑食品安全防线。

活动采取市、县两级同步举行的方式。在部门主题活动日6月11~22日,分别由市农业局、市海洋渔业局、市林业局等15个部门,按照规定的先后顺序,依次举办主题活动。通过展览展示、实地观摩、咨询讲座、现场服务、发放资料、设置社会开放日等形式,积极配合各新闻媒体向社会展示食品安全监管工作取得的进展及未来目标规划,主动发布各自领域食品安全热点问题,帮助群众答疑解惑。

壹周

星期一
2014.6.16

C06-C07

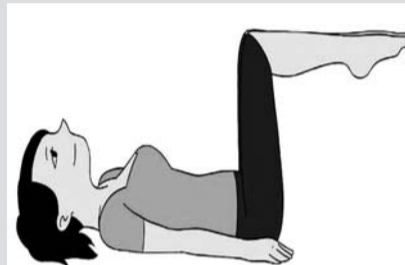
健康

齐鲁晚报今日潍坊

第三十期

编辑:马媛媛 美编 组版:刘杨

相关链接 >>



盆底肌肉康复治疗适应症:

- 1.产后42天的妇女可常规治疗预防;
- 2.阴道异常:阴道宽大、松弛,阴道痉挛,阴道壁膨出;
- 3.尿失禁:压力性尿失禁、急迫性尿失禁和混合性尿失禁;
- 4.轻、中度盆腔脏器脱垂;
- 5.性生活不满意者:性交疼痛、无性高潮、性欲下降等;
- 6.术后瘢痕疼痛;
- 7.反复阴道炎、尿路感染患者非急性期;
- 8.子宫全切术后的康复。