

## 孕妇盆底肌肉负担重易受损伤,医生提醒——

# 产后42天需做康复检查

泰城一名年轻女性,生产后发现稍微一用力就会有尿液溢出。无奈,她去医院检查,医生告诉她盆底肌肉功能障碍。医生说,女性生产后都会出现不同程度的盆底肌肉功能损伤,但很多人并不在意,结果导致不良后果的发生。

文/片 本报记者 路伟 通讯员 李欣 侯佳

### 生完孩子两个月 一咳嗽就漏尿

泰城的杨女士是一名新妈妈,正沉浸在宝贝儿子出生的幸福中的她,最近却怎么也高兴不起来。“现在孩子两个多月了,但是感觉我的身体还没恢复,这两天稍微一用力就会有尿溢出来,非常闹心!”杨女士将心中的苦恼告诉了泰安市妇幼保健院(市儿童医院)妇女保健科副主任李岩。

随后,李岩仔细询问了杨女士的症状,并带她做了妇科检查,盆底肌肉检查及功能评估。经过一系列的检查诊断,最终李岩对杨女士的确诊为盆底肌肉功能障碍导致压力性尿失禁合并阴道前壁轻度脱垂。

据了解,杨女士尿失禁的症状在分娩后的一周就开始出现了,但是长辈告诉她这是产后还没有恢复,属于正常表现,等出了月子就没事了。因此杨女士并没有在意,但是,随着时间推移,杨女士的症状非但没有好转,反而有加重的趋势,以至于影响到夫妻两个人的关系。

“有的时候不经意地打个喷嚏或者咳嗽两声,尿都能不自觉地漏出来,同时夫妻两人性生活

质量也明显下降。”杨女士说,为此她也不敢出门,也无法与家人交流。近日,无法忍受的杨女士来到医院,找准了症候,开始了产后盆底肌肉康复训练的规范治疗。

### 孕期女性需留心 盆底肌肉损伤

不少女性认为,生产之后身体各个器官受影响是正常反应,很少有人对此当回事,因此导致多种不良后果。

还有一些女性认为,只有顺产才会造成盆底肌肉功能损伤,需要进行盆底肌肉电刺激及盆底生物反馈治疗等康复训练。而认为剖宫产的女性则可以高枕无忧,不用关注盆底肌肉的康复。其实,这种认识是不全面的,分娩只是造成盆底肌肉功能障碍的原因之一。

“每个怀孕的女性盆底肌肉都会受到损伤,只是因体质等原因,受损伤的程度不同。”李岩说,不管是顺产还是剖宫产,怀孕过程本身对女性的盆底肌肉就会造成损伤。

李岩解释道,正常体位时,人体正常的弯曲使腹腔压力和盆腔脏器的重力轴指向骶骨,妊娠时,腰部向前突出,腹部向前



一女子正在做检查。

鼓起,向下突出,使得重力轴向前提,使腹腔压力和盆腔脏器的重力指向盆底肌肉,加之子宫重量日益增加,使盆底肌肉处于持续受压中,盆底肌纤维变形,肌张力减退。

“除了怀孕和分娩外,造成盆底肌肉功能障碍的原因还有很多,比如长期便秘、肥胖,超重负荷、提重物,年龄、激素水平下降等原因。”李岩说,封闭骨盆底的肌肉群,一旦这张“网”弹性变差,“吊力”不足,便会导致“网”内的器官无法维持在正常位置,从而出现相应的功能障碍,严重者导致子宫脱垂。

### 产后42天 做次康复检查

“盆底肌肉功能障碍是女性最常见的一种疾病,但是人们对这种疾病的认识和它的发病率并不成正比。资料显示,我国已婚已育的女性,45%都有不同程度的盆底肌肉功能障碍。”李岩说,盆底肌肉功能障碍初期症状不明显,如果早期不重视,耽误治疗,随着时间推移,可能会伴有子宫脱垂、膀胱和尿道膨出、压力性尿失禁、尿道内括约肌关闭不全等严重症状,并且随着年龄增长,身体各项功能下降,相应的并发症也会越来越严重。

女性产后,可以做盆底肌肉功能训练。方法为做紧缩肛门的动作,每次收紧不少于3秒,然后放松,连续做15到30分,每日进行2-3次,或每日做盆底肌肉锻炼150-200次,6-8周一疗程。可

有效避免盆底肌肉功能障碍的发生。“盆底肌肉电刺激恢复训练不可盲目做,一定到医院让专科医生进行盆底肌肉的检查、评估后,做出正确的治疗方案。盆底肌肉生物反馈治疗通过肌电图、压力曲线或其他形式把肌肉活动的信息转化成听觉和视觉信号反馈给患者,指导患者正确的、自主的盆底肌肉训练,并形成反射条件达到盆底肌肉I类及II类肌纤维的强化,唤醒被损伤的盆底神经肌肉,增加盆底肌肉肌力和弹性,使盆底肌肉功能恢复正常。”李岩说。

同时,李岩还提醒广大女性,生产后42天,进行盆底肌肉功能评估及康复治疗。让医师为您做出个性化治疗方案,来维护盆底肌肉的功能。

# 泰安市中医医院皮肤科(市中医特色专科)

## 优势病种

### 白疔(银屑病)

白疔,俗称“牛皮癣”,是一种常见的慢性、顽固、易反复发作的皮肤顽疾,其特征是在红斑上反复出现多层银白色干燥鳞屑,有一定的遗传倾向,多冬重夏轻。我科主持研发的银屑灵胶囊,具有疗效高,毒副作用小的特点,获泰安市科技进步三等奖,此外,还可配合中药药浴、中药熏蒸、中药湿敷、穴位埋线、穴位注射、光物理治疗等方法可促进皮损消退,缩短疗程。

### 粉刺(痤疮)

粉刺,又称肺风粉刺,本病多见于青年男女,好发于颜面,为慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病。本科并不拘泥于中医疗法,引进英国欧美娜蓝光(Omnilux Blue)痤疮治疗仪及红光(Omnilux Revive)动力治疗仪,为广大痤疮患者带来了福音。

### 湿疹(湿疹)

湿疹是皮肤科常见的病种之一,是一种皮损形态多样、伴有瘙痒糜烂流滋的过敏性炎症性皮肤病,具有多行性损害、对称分布、自觉瘙痒、反复发作、易演变成慢性等特点,急性期可选用清热止痒收敛的中药如苦参、黄柏、地肤子等煎汤外洗冷敷,慢性期可活血止痒、滋阴润肤的中药药膏。

## 特色疗法

### 中药药浴和中药熏蒸疗法

皮肤是人体最大的器官,亦是天然的半透膜,具有丰富的血管和神经,具有分泌、排泄、吸收功能。药浴时皮肤角质层发生水合作用而软化,对药物的通透性大大提高,在药物直达病所的同时,提高药物的经皮吸收,从而发挥祛风除湿、润燥止痒的功效。适应症:湿疹(湿疹)、白疔

(银屑病)、松皮癣(皮肤淀粉样变)、马疥(痒疹)、牛皮癣(神经性皮炎)等。

### 放血疗法和刺络拔罐

刺络拔罐疗法是现代在刺络法和拔罐法结合而成的基础上发展的,有祛邪解表,急救开窍,泄火解毒,祛瘀通络,调和气血和排脓消肿等功效。适应症:粉刺(痤疮)、湿疹(湿疹)、白疔(银屑病)、丹毒等。

### 穴位注射和穴位埋线疗法

本疗法是以中医基本理论为指导,以激发经络、穴位的治疗作用,结合近代医学的药物治疗作用和注射方法,而形成的独特疗法,沿经络循行以疏通经气,直达相应的病理组织器官,充分发挥穴位和药物的共同治疗作用。适应症:粉刺(痤疮)、(油风)斑秃、(黧黑斑)黄褐斑、白癜风、皮肤瘙痒症、(瘾疹)荨麻疹、(牛皮癣)神经性皮炎、(白疔)银屑病、(湿疹)湿疹等。



## ☆科主任王金勇简介

王金勇,男,泰安市中医医院皮肤科主任、主任医师,从事临床工作20余年,现任泰安市政协委员、山东中医药大学兼职教授、山东中医药学会皮肤病专业委员会委员、山东中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员、泰安市皮肤病专业委员会副主委。在长期的医疗实践中积累了丰富的临床经验,曾师从中国中医研究院全国著名皮肤科专家李博鉴教授等,擅长运用中医中药、中西医结合方法治疗皮肤科常见病、疑难病,对银屑病、白癜风、黄褐斑、神经性皮炎、结节性痒疹等,有自己独到之处。先后在国家级、省级刊物上发表论文20余篇,并出版专著3部。主持研发的纯中药制剂银屑灵胶囊,疗效高、毒副作用小,获市级科技进步三等奖。

地址:迎暄大街216号(电视台东邻)门诊楼二楼皮肤科门诊  
预约咨询电话:0538-6117171

## 泰安市中医医院东院区皮肤美容保健中心

### 中医美容

按摩美容 针灸美容 穴位埋线  
刮痧 中医药减肥塑形

### 医学美容

玻尿酸 美速疗法 红蓝光疗法  
果酸换肤 美白针 注射美容

### 激光美容

皮肤色素病 皮肤血管病  
激光脱毛 光子嫩肤 点阵激光

### 中医体质辨识 足浴保健

中医皮肤美容 保健 护理

## 中医特色美容的领航者

三甲中医院皮肤科专家团队,知名博士,特聘专家,亲自诊疗。  
正规中医药大学毕业,高级针灸推拿按摩技师亲自操作。

营业时间:夏季至晚上9:30  
冬季至晚上8:30  
地址:花园社区花园小学旁  
咨询电话:0538-6110086

专家门诊时间:  
周一至周四全天、周六上午,周五查房。