

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人:姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

身体里的“弹簧吊床”松了?

名医名片



张海燕,复旦大学附属妇产科医院妇科副主任医师,中国医疗保健国际交流促进会中医药临床研究分会委员,长三角盆腔术后排尿功能障碍诊治联盟理事,中华医学会上海医学分会卵巢癌学组成员。参编《实用妇产科学》《遗传性妇科肿瘤学》等专著,主持国家自然科学基金、教育部博士点基金各1项,并参与多项国家自然科学基金、上海市科委及上海市卫健委课题,国内外杂志发表论文20余篇。

擅长妇科常见疾病的诊断和治疗,擅长妇科恶性肿瘤的手术治疗和综合性治疗,擅长腹腔镜尤其单孔微创手术治疗妇科良性肿瘤,擅长盆底功能障碍修复手术和治疗,擅长宫腔镜常见疾病诊治。

57岁的陈阿姨是一位深受学生爱戴的小学退休教师。半年前起,她开始感觉下身隐隐有坠胀感,傍晚时分尤其明显,“像有个小球堵在那儿,要掉出来似的”。起初她难以启齿,暗自以为是妇科炎症,自行购买了洗液使用,却毫无改善。随着时间推移,症状逐渐加重。打扫卫生或站立稍久后,下坠感便汹涌袭来。一次洗澡时,她惊恐地发现,在阴道口竟能摸到乒乓球大小的质韧的肿块。在女儿的坚持与陪伴下,陈阿姨终于走进医院。经过检查,医生用了一个形象的比喻:陈阿姨盆底的那张“弹簧吊床”松弛了,原本它该稳稳托住子宫,现在它兜不住,子宫就从正常位置往下掉了,医学上称为子宫脱垂,属于盆底功能障碍的表现之一。

医院临床数据显示,随着年龄的增长,越来越多的老年女性朋友忍受着盆底功能障碍的折磨,这严重影响了她们的生活和工作。女性体内的这张隐秘而至至关重要的“弹簧吊床”悄然松弛,带来的不仅是身体的尴尬与不适,更是生活质量的悄然滑坡。今天我们来全面了解盆底功能障碍所带来的一系列临床表现和治疗手段。

隐秘的基石 盆底的“弹簧吊床”

女性骨盆底部,由多层肌肉、筋膜和韧带交织成一张动态“弹簧吊床”,也就是医学上的盆底。它并非静态托盘,而是富有弹性的支撑系统,承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,维持其正常位置。同时,它控制排尿排便、参与性生活节律,还与核心肌群协同稳定骨盆脊柱。健康的盆底肌能收放自如,一旦松弛或过度紧张,就

会引发一系列问题。

失灵的警报 盆底功能障碍的多元面孔

盆底功能障碍是盆底肌肉功能异常引发的综合征,主要分两类:一类是“吊床”松弛、支撑力下降,表现为咳嗽、打喷嚏时漏尿的压力性尿失禁,以及子宫、阴道壁脱垂的盆腔器官脱垂;另一类是肌肉过度活跃,易被忽视,表现为慢性盆腔疼痛、性交痛、排尿困难、便秘等。

这类问题隐蔽且渐进,初期轻微症状常被误认为是产后或衰老的正常现象,最终逐渐加重,成为日常困扰。

日积月累 盆底损伤的多因素理论

盆底的损伤,往往是多种因素长期作用的结果:妊娠与分娩是首要风险,孕期子宫压迫、分娩时产道牵拉,都会损伤盆底组织;绝经后雌激素骤降,盆底组织萎缩弹性减退,50岁以上女性发病率超半数;长期久坐、肥胖、慢性便秘、重体力劳动,会持续增加腹压,加重盆底负担;此外,盆腔手术史、长期咳嗽、精神焦虑,也是重要诱因。

科学修复 让“弹簧吊床”重焕弹性

盆底功能障碍可防可治,先通过问诊、专科检查、肌电评估、盆底超声精准诊断,再遵循“先保守、后手术”的原则进行个体化治疗。

轻中度患者以保守治疗为主,核心是凯格尔运动,精准收缩放松盆底肌,避免腹部、臀部肌肉代偿;生物反馈与电刺激治疗,能有效提升康复效果;同时配合控制体重、治疗便秘、避免提重物等生活方式干预,绝

经女性可在医生指导下局部用雌激素改善组织弹性。

保守治疗无效的重度患者,可选择尿道中段悬吊术、盆底重建术等微创手术,恢复器官解剖位置与功能。

终身养护 预防远胜于治疗

盆底健康尤其关乎晚年的生活质量,预防意识需及早树立。应将盆底健康知识纳入女性健康教育的常规内容,尤其在青春期与孕前。

科学管理孕产期至关重要:孕期控制体重合理增长,学习分娩技巧;产后切勿盲目等待“自愈”,建议所有产妇在产后42天接受盆底功能筛查,并抓住产后半年内的黄金康复期进行系统训练。

建立盆底友好型生活方式:避免久坐,定时起身活动;保持均衡饮食与充足饮水,预防便秘;进行规律锻炼,但避免对盆底造成过度冲击的运动;维持健康体重。

更重要的是,打破“羞耻感”的沉默壁垒。盆底问题如同牙齿龋坏、关节劳损,是身体一个部位的功能失调,需要且值得被认真对待。当出现相关症状时,及时寻求妇科、泌尿妇科或康复科医生的帮助,是迈向康复的第一步。

经过3个月的盆底康复治疗,陈阿姨的脱垂程度已明显改善,那种恼人的下坠感基本消失。她重新拎起了菜篮子,偶尔也敢去公园散步了。“早知道这能治,我真不该自己硬扛那么久。”回望那段被阴影笼罩的日子,陈阿姨感慨道。

盆底作为深藏不露的身体基石,默默承载着我们的脏器、尊严与生活品质。守护好这张内在的“弹簧吊床”,方能稳稳托起我们从容且自在的人生。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

老人腹胀怎么办

家住市区凤麟府的居民侯奶奶来电咨询:最近总是便秘,腹部坠胀感明显,请问有什么治疗方法?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,盆底肌也不例外。由于盆底肌的退化,盆底支撑作用减弱,子宫等盆底脏器脱垂风险增加,同时还可能会因为盆底肌功能减弱出现尿失禁、盆腔脏器脱垂、排便异常等问题。这些问题不仅影响老年人的生活质量,还可能引发其他健康问题。因此,老年女性应关注盆底肌健康,及时采取措施进行预防和康复。

健康的生活方式有助于维护老年女性盆底肌健康:

合理饮食:保持均衡的饮食,摄入充足的水分和足够的营养,特别是蛋白质和纤维素。蛋白质有助于肌肉的恢复和生长,膳食纤维和充足水分的摄入有助于保持肠道通畅,预防便秘。

适量运动:适当的运动可以增强盆底肌的力量和弹性。老年人可以选择散步、瑜伽等轻度运动方式,避免过度运动造成身体负担。

避免久坐:久坐会导致盆底肌的紧张和疲劳,老年人应避免久坐,适时起身活动。保持正确的坐姿和站姿有助于减轻盆底的压力和负担。

避免过度用力排尿和排便:过度用力排尿和排便会增加盆底肌肉的压力,加重尿失禁和盆底脏器脱垂的风险,所以排尿和排便时应避免过度用力。同时应养成规律排尿的习惯,尽量避免憋尿,长时间憋尿会增加膀胱的负担,加重尿失禁的症状。