

盆底康复——帮助产后妈妈解决难言之隐

▲ 广东省汕头市澄海区人民医院 陈桂苗

怀孕10个月，孕妈妈的盆底肌就像是气球，胎儿就像是在气球中注水，随着胎儿重量的不断增加，孕妈妈盆底肌所承受的重量也有所增加，弹性也难以恢复到产前的状态。若不及时对盆底肌进行锻炼或康复，盆底肌松弛越来越严重，就会对女性造成更多的问题，如阴道松弛、漏尿、脱垂等。本篇文章主要对盆底康复相关内容进行科普，加深大众对盆底健康重要性的了解。

什么是盆底肌

盆底肌就是盆底肌肉，是封闭骨盆底的肌肉群，封闭骨盆的出口，维持正常的生理功能，承托盆腔器官。女性盆底肌肉具有“弹簧床”的美称，其承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器，也参与控制排尿、排便，维持性生活和盆底结构的生理功能，维持盆腔器官处于正常位置。如果女性盆底肌出现问题，就会造成盆底功能障碍，需越早进行盆底康复越好。

盆底肌损伤后带来的后果

压力性尿失禁 女性盆底肌损伤后极易出现压力性尿失禁，即在打喷嚏、咳嗽、劳动、运动的过程中，腹压增高就会出现不自主的尿液自尿道口漏出。尿失禁可能会导致会阴区皮疹、外生殖器受摩擦、尿路感染等

疾病问题，也会对女性的心理健康方面产生一定压力，会担心自己身体有异味，失去自信，不敢与他人进行交流，或是出现焦虑、自卑、抑郁等心理疾病。

慢性盆腔疼痛 慢性盆腔疼痛是指盆腔相关结构出现慢性或持续性疼痛，持续时间在6个月以上，女性会出现无规律的下腹部疼痛、性交痛、痛经、排尿和排便时腹痛等症。

子宫、膀胱、直肠等盆底脏器脱垂。

尿频、尿失禁、尿滞留等排尿异常。

无法达到性高潮和性交疼痛等性生活障碍。

分娩后什么时候做盆底康复

女性在分娩后42天至1年内是修复盆底肌的最佳时间。在产后42天之后，医生会建议女性前往医院进行产后检查，主要进行全面的妇科检查，其中包括盆底肌检查。医生会通过手法或盆底肌评估仪器判断女性盆底肌受损情况。就算是在检查后发现没有问题，女性也需要进行盆底肌锻炼，最好在产后42天之后进行盆底肌锻炼，不但可以降低女性盆腔脏器脱垂的概率，也能够帮助女性恢复身材。经相关研究显示，盆底肌锻炼可以有效缓解压力性尿失禁，并降低10%左右的体重。

如何进行盆底康复锻炼

盆底康复训练是一种恢复盆底肌肉功能的训练方法，经常采用的方法有生物反馈、电刺激、光疗、手法、盆底康复器等。

生物反馈 是指将探头放到阴道内，在阴道内测量盆底肌肉的张力，评估盆底肌肉功能。

电刺激 是指采用电流对盆底肌进行刺激，从而对盆底肌进行刺激治疗，以达到良好的治疗效果。

光疗 是指采用微电流的特殊光源照射于盆底肌上，光源发射出的特殊波长光波可被皮肤吸收，作用于盆底肌部位，进而起到治疗效果。

手法 手法修复盆底是一种非侵入性的恢复方法，可以帮助产后妈妈恢复盆底健康。手法修护是指让女性自己找到盆底瘦弱的感觉以及盆底肌肉的正常状态，进而帮助女性恢复盆底肌肉的弹性和力量，可有效预防尿失禁的问题。

盆底康复器 医生可采用阴道哑铃对女性的盆底肌进行训练，能够使女性盆底肌肉力量得到增强，并有效改善盆底血液循环，可有效预防盆底功能障碍，缓解因盆底功能障碍而引发的一系列症状表现。

凯格尔运动 女性在家中也可进行盆底

康复锻炼，最简单且有效的锻炼方法就是凯格尔运动，需要女性有意识地自主收缩以肛提肌为主的盆底肌群，能够使尿道括约肌及肛门括约肌功能得到改善，可起到锻炼盆底肌肉的效果。该运动的最显著优势就是孕妇在孕期和产后都可以进行训练，在站姿、坐姿、躺姿情况下都可进行训练。

总而言之，盆底康复作为女性在产后需要关注的重要事情，也是必须完成的一件事情，其不仅关系到自身的身体健康，防止出现一系列严重后果，还有助于产妇的产后恢复以及心理健康。因此，大家需要多了解盆底康复的重要性，以便于在医生的建议下完成盆底康复训练，保持良好的身体状态和心理状态。



来源/千库网

肾衰竭怎么回事？你需要知道的健康指南

▲ 深圳市龙岗区第八人民医院 赖燕华

肾衰竭主要是因为肾脏急性损伤或是慢性肾病发展而引发的肾脏功能受损所造成的肾脏疾病，会导致肾脏失去正常的过滤功能和排泄功能，人体内的废物、毒素等无法顺利排出体外。本篇文章主要对肾衰竭的症状表现、病因、预防方法和治疗方法进行介绍。

肾衰竭的典型症状表现

肾衰竭主要分为急性肾衰竭和慢性肾衰竭，不同类型具有不同的症状表现。

急性肾衰竭的症状

尿量减少：尿液产量减少甚至完全停止。

水电解质紊乱：肾脏功能受损会导致人体水、钠、钾等电解质紊乱，出现水肿、高钾血症、低钠血症等症状。

酸碱平衡紊乱：肾脏排泄功能受损会导致肾脏无法将多余的酸排出体外，导致血液酸碱失衡，患者会出现酸中毒或碱中毒的表现。

尿毒症症状：急性肾衰竭还会出现尿毒症症状，如食欲缺乏、恶心、呕吐、腹胀等。

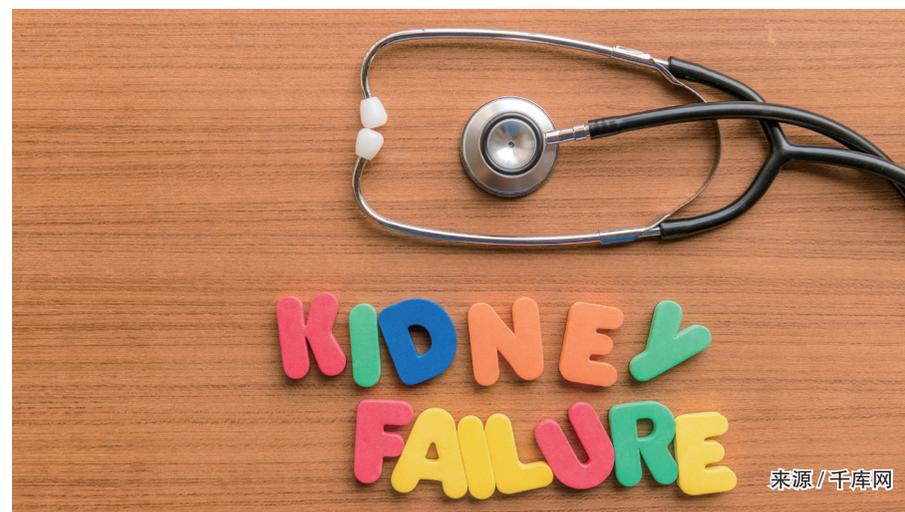
慢性肾衰竭的症状

泌尿系统症状：出现尿量减少，存在泡沫尿，夜尿增多和浮肿现象。

心血管系统症状：引发患者高血压、心功能障碍、心力衰竭。

胃肠道症状：出现恶心、呕吐、厌食、上腹部饱胀、腹胀。

呼吸系统症状：患者呼吸因酸中毒，呼吸会变得长且深，合并胸腔积液引起胸闷、气促等。



来源/千库网

血液系统：因缺乏红细胞生成素和营养不良，出现贫血，促红细胞生成素和造血原料的缺乏、严重的甲状旁腺功能亢进造成骨髓造血抑制等引起贫血，从而出现头晕、面色苍白、乏力、耳鸣、胸闷等不适。

矿物质和骨异常：可能引起钙、磷、甲状旁腺激素、维生素D的代谢紊乱；骨转化、矿化、骨量、骨强度等异常；血管或其他软组织钙化等。引起皮肤瘙痒、骨质疏松、睡眠障碍、骨质疏松、骨折、钙化防御、退缩综合征等等。

肾衰竭的病因

肾脏病变：约70%的慢性肾衰竭患者的病因为肾脏自身的病变，如肾结石、肾囊肿、慢性肾小球肾炎等。

严重感染：若患者肾脏出现严重感染也会引发肾衰竭。

药物毒性：如果长期使用肾毒性药物或是对该类型药物使用不当，会对肾脏造成一定损伤，在持续损伤的情况下就会引起肾衰竭，如止痛片。

高血压和糖尿病：若血糖和血压长时间处于过高的状态下，就会造成肾小球高滤过、炎症刺激、糖代谢、脂代谢、动脉粥样硬化等，导致肾脏受损，引发肾衰竭。

肾衰竭的预防

健康饮食：在日常生活中，大家应当均衡饮食，减少盐、糖、脂肪等物质的摄入，多食用新鲜水果、蔬菜，限制高蛋白饮食。

充足饮水：喝水能够加速新陈代谢，加

快身体内废物和毒素的排泄，使肾脏功能保持健康，建议普通人每日饮水1.5升至2升。

谨慎用药：人们在平时应当谨慎用药，尤其是非处方药和止痛药，药物的滥用会对肾脏造成损害，建议用药时听从医生的指导。

避免劳累：每日需保持充足的睡眠和休息，避免过度劳累，也需警惕较重的精神压力，可保护肾脏健康，预防肾衰竭。

肾衰竭的治疗

在肾衰竭治疗中，由于患者肾衰竭类型、病因、病情严重程度等因素的不同，在治疗方法的选择上也有所差异，而常见的肾衰竭治疗方法为药物治疗、透析治疗、病因治疗和肾移植。

药物治疗：结合患者的具体病情状况，可使用利尿剂、降压药、纠正电解质异常的药物对肾衰竭患者进行治疗。

透析治疗：透析治疗经常用于治疗严重肾衰竭患者，通过血液透析或腹膜透析的方式，将患者体内的废物、毒素和水分清除。

病因治疗：若肾衰竭患者是因为其他疾病因素而引发的病症，可以通过治疗原发病的方式治疗肾衰竭，常见的病因为糖尿病、高血压等基础疾病。

肾移植：肾移植作为慢性肾衰竭患者治疗中常见且有效的方法，通过移植健康肾脏代替功能丧失肾脏的方式，对患者进行治疗。

总而言之，肾衰竭是一种常见且严重的疾病，会对患者的日常生活和健康造成较大的影响。在日常生活中我们应当警惕肾衰竭的发生，关注肾脏健康。