

产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响研究

史少博

河北唐山曹妃甸区医院

[摘要] 经过调查研究,很多产妇在生产之后没有正确地选择盆底康复时间,从而出现了尿失禁和盆底肌功能障碍的情况,同时不同产妇选择的盆底康复时间不同也会对盆底肌功能的恢复以及疾病的恢复产生一定的影响。其中,尿失禁和盆底肌功能障碍是比较常见的疾病之一,影响产妇盆底出现疾病的原因包括产妇以及家人忽视盆底康复锻炼以及时间选择的重要性,并且产妇长时间地没有进行盆底康复锻炼还会加重病情,严重的影响女性产后的生活质量。并且女性出现尿失禁以及盆底肌功能障碍还会加重产妇的心理负担,影响产后恢复质量以及家庭状况。因此有必要对女性产后盆底康复时间的选择进行研究,并且还要研究产后盆底康复时间对尿失禁以及盆底肌的具体影响,加强产妇以及产妇家庭的重视程度。本篇将从研究女性产后盆底康复时间选择所产生的积极意义出发,分析影响女性产后盆底功能障碍原因的同时分析产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的具体影响,最后讨论研究女性产后盆底康复时间的选择方法,从而保障女性在产后能够尽快恢复盆底功能,并坚持锻炼,最大程度地降低尿失禁以及盆底肌功能障碍情况出现的概率。

[关键词] 产后盆底康复; 时间选择; 尿失禁; 盆底肌; 影响研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.963

前言: 女性盆底功能障碍性疾病是产妇产后比较常见的疾病之一,如果没有进行及时的干预治疗,就会直接影响女性的盆底肌肌力,从而对产妇的身体和生活产生较大的负面影响。部分产妇选择尽早开展盆底康复护理和治疗工作,从而有效保护产妇的盆底肌功能,并有效降低尿失禁和盆底肌功能障碍的发生概率。因此无论是医院、产妇还是家庭都应该将产后盆底肌康复训练时间的选择重视起来,从而达到最佳康复效果,其中医院要结合产妇的具体情况对产后盆底康复和锻炼方案给予专业和科学的建议,并引导产妇以及产妇家人在最佳的恢复和训练时间进行产后盆底康复活动。医院还要加强对产妇盆底康复治疗宣传,使得每个产妇都能够尽快了解盆底功能障碍的负面影响,并尽快决定产后盆底康复方案。

一、研究女性产后盆底康复时间选择的积极意义

(一) 有利于产妇科学合理的选择盆底康复时间

研究产后盆底康复时间选择不仅能够加强产妇对妊娠以及分娩对盆底影响的认知,还能够真正重视产后盆底的修复和锻炼,从而结合自身生产情况正确的选择盆底康复锻炼时间。另外,产妇还能够降低心理负担,尽量避免产后盆底功能障碍以及尿失禁对自身生活的影响。部分产妇在生产后忽视了盆底的康复训练和护理工作,导致正常生活和工作受到严重的负面影响,严重的还会出现产后抑郁等情况。产妇还会深度认知盆底肌的相关情况,在产后检查自身情况后结合医生的建议制定合理的盆底康复周期,并正确认识盆底康复训练过程中的具体表现,从而更好地调整产后的身心状况。

(二) 有利于女性及家庭重视产后盆底康复时间的选择

对产后盆底康复时间选择研究以及对盆底康复时间选择影响尿失禁和盆底肌影响的研究不仅能够加强医院妇产科对盆底康复训练的重视,也能够加强产妇以及其家庭对盆底康复时间选择的重视。部分产妇和家庭认为盆底康复训练没有必要,并且为了节省一定的开支而不选择进行产后盆底的康复训练,这样不仅会严重影响产妇的身体健康,还会增加后续再治疗的费用。因此医院对产后盆底康复训练的宣传和培训工作能够进一步推动产妇主动参与到盆底康复中,虽然每个产妇盆底最佳康复时间不一致,但是能够尽早地参与到盆底康复训练中,就能够减少尿失禁以及盆底肌功能障碍发生的概率。

(三) 有利于加强对女性盆底功能修复的质量,加快疾病恢复时间

经过综合调研发现,产后参与到盆底康复训练活动中的女性能够更快地改善盆底情况,恢复产后的盆底肌力,减少尿失禁发生的概率。同时产妇早期参与到盆底康复训练中,能够在产假中完成康复训练,加快疾病的恢复时间。另外,产妇在产后会做好充足的思想准备和心理准备,能够比较冷静地面对盆底训练活动,并更好地完成盆底康复训练。相关的护理人员也会更加重视产妇再盆底训练康复活动中出现的不良状况,会提前做好应急和解决方案,从而更好地保障产妇盆底康复训练的质量和效果,提升治疗效率。

二、女性产后盆底功能出现障碍的主要原因分析

(一) 主要诱因是妊娠和分娩

引起女性产后盆底功能障碍性疾病的主要诱因就是妊娠和分娩,孕妇妊娠的过程中胎儿会向下作用,并且在分娩时时候盆底的筋膜、韧带以及肌肉等都会因为牵拉而产生损伤,从而增加盆底功能障碍出现的概率。并且难产患者在助产的过程中更会对盆底组织造成损伤,一旦没有在产后及时地对盆底进行修复训练,就会很容易引起相关的盆底功能障碍疾病。另外,部分女性在产后没有及时地及地进行盆底康复训练,并随着年龄的增长以及雌激素水平的下降,造成更严重的盆底功能障碍疾病,可见,重视和参与产后盆底康复训练是非常必要的。

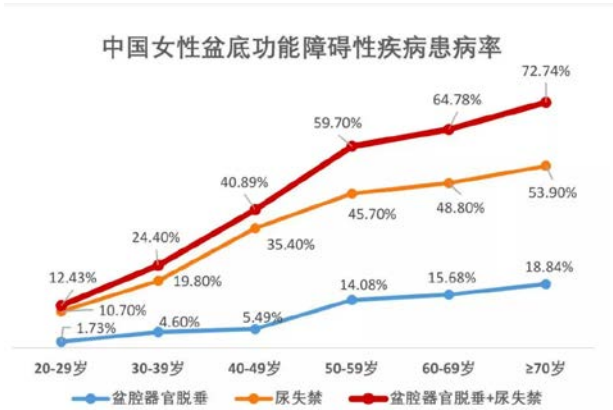
(二) 产妇以及家庭忽视产后盆底康复时间的选择

引起产后盆底功能障碍的原因还包括产妇以及其家庭对该康复工作的认知状况,部分产妇和其家庭缺乏正确的认识,并以经验办事,认为简单的盆底康复活动就有效果,从而还会造成更加严重的盆底疾病。在产后的早期阶段,盆底相关的疾病并不会表现出来,并且没有更多的不适感,部分产妇就会忽视医生的建议,没有选择最佳的盆底康复时间,从而产妇将会产生尿失禁以及盆底肌工作障碍的情况,严重影响产妇的生活品质。

(三) 其他因素对产妇产后盆底功能的影响

其他因素包括产妇的体型、基础疾病以及生活状态等,一些孕妇身材比较肥胖,会加重腹腔压力以及盆底疾病。如果产妇存在慢性咳嗽以及便秘的情况也会加重盆底疾病,从而发生尿失禁以及盆底肌肌力下降的情况。产妇在产后没有进行物理康复以及盆底肌的锻炼,会随着年龄的增加到达尿失禁以及子宫脱垂的高发期,不仅会无法进行简单的康复干预,还会增加手术干预的概率,对女性的身体更是一种负担,部分产妇还会产生心理问题,严重影响后续的生活质量。

表1中国女性盆底功能障碍性疾病患病率



三、关于产后盆底康复时间选择对尿失禁的具体影响状况

(一) 尿失禁的具体临床表现

第一，急迫性尿失禁，主要包括膀胱不稳定、逼尿肌反射亢进、膀胱痉挛等，无法控制逼尿急收缩。第二，压力性尿失禁，主要是身体运作过程中发生的尿失禁情况，比如咳嗽、喷嚏、颠簸或者推举重物的过程中腹腔压力升高导致的尿液流出，产妇在产后没有进行盆底康复训练则会出现压力性尿失禁的情况，产妇一旦出现咳嗽、咳痰等引起腹腔内压力急剧升高的情况时就会发生尿失禁的情况，对正常的生活产生较大的影响，并且还会影响女性的身体和心理健康。第三，充盈性尿失禁，主要是老年患者多发，但是孕妇出现便秘情况也会出现该种类型的尿失禁。第四，功能性尿失禁，受到身体运动、心理、精神以及环境的影响会出现有意识地排尿。

(二) 产妇产后盆底康复时间选择对尿失禁的影响

产妇产后没有选择最佳的盆底康复训练时间，导致妊娠和分娩造成的盆底损伤加剧，出现子宫脱垂等引起的括约肌功能减弱，从而出现尿失禁的情况。并且部分产妇会存在慢性咳嗽、便秘等情况，在这种情况下没有选择最佳的盆底康复时间会直接增加尿失禁的发生概率，对产妇后续的生活和工作造成极大的负面影响。另外，产妇没有结合医生的意见制定科学的盆底康复方案，只是简单地进行了康复训练，并没有起到良好的治疗效果。

四、关于产后盆底康复时间选择对盆底肌的具体影响状况

(一) 盆底肌的正常功能

盆底肌就是紧紧吊住尿道、膀胱、阴道以及子宫等脏器的网，是维持这些脏器正常位置和功能的关键，一旦盆底肌肌力下降就会导致脏器相应功能障碍的情况，比如大小便失禁等。盆底肌与排尿功能有密切联系。

(二) 盆底肌功能障碍的具体表现

第一，咳嗽、喷嚏引起的腹腔压力增大会造成压力性尿失禁，严重的情况下患者需要时常使用护垫，对生活和工作造成不便。第二，出现、盆底脏器脱垂、子宫脱垂等情况，多为中老年人出现的情况，但产妇在产后也要对盆底肌肌力进行及时的恢复和锻炼，从而有效避免年龄增长和雌激素水平下降造成的盆底肌肌力下降的情况。第三，压力性尿失禁和子宫脱垂，是盆底肌薄弱的长期影响，产后妇女中很容易出现该种情况，因此必须要促进产妇在产后选择合理最佳的盆底康复时间。

(三) 产后盆底康复时间选择对盆底肌的影响

一般产妇在产后会参与到盆底肌的训练活动中，但是部

分产妇会延后进行盆底肌训练，导致盆底肌肉的恢复状况不佳，盆底肌肉功能不良，并且身体的恢复速度也并不快。因此较早地参与到盆底肌锻炼恢复的情况中更有利于产妇盆底肌功能的改善以及尿失禁和子宫脱垂状况的预防，由此可得产后盆底康复时间的选择对盆底肌的功能以及恢复情况有较大的影响。

五、对于女性产后盆底康复时间选择的具体研究

(一) 产后女性越早开展产后盆底康复越能缓解盆底功能受损情况

产妇尽早接受盆底康复训练越能够尽快地恢复身体健康以及改善盆底肌肉功能，并且能够更加有效地预防产后尿失禁的情况。不同身体状况的产妇要选择自身最佳的盆底康复时间。经过多方数据分析，较早参与到盆底康复训练的效果越好，降低盆底肌功能障碍发生率。

(二) 产妇与家庭要重视与医生的沟通，尽快制定产后盆底康复训练

产妇与其家庭要重视与医生的沟通和交流，在对产妇产后身体进行检查后要制定合理和最佳的盆底康复训练方案和时间。同时医生要向产妇以及其家人科普盆底康复训练过程中容易出现的情况，比如阴道疼痛、引导出血、乳汁减少等，让孕妇在盆底康复训练中降低心理负担，全身心地投入到盆底康复训练活动中，更好地改善盆底肌功能，促进身体的恢复。并且要本着减少产妇尿失禁和盆底肌功能障碍的目的进行盆底康复训练，医院要提供科学合理的康复训练模块，并提供盆底康复最佳时间建议。

(三) 合理选择盆底康复锻炼方法，加快疾病恢复速度

产妇和医院既要选择最佳的盆底康复训练时间，也要正确选择盆底康复训练方法，比如电刺激方法以及生物反馈疗法能够实现预防产妇尿失禁的情况。医院还要发放健康手册，指导产妇能够正确进行盆底肌功能训练，并全程记录和帮助产妇进行训练。另外，凯格尔训练方法也能够帮助产后盆底康复治疗，从而避免产妇进行咳嗽、喷嚏等动作时发生的尿失禁状况。

结语：综上所述，产妇产后选择最佳的盆底康复时间有利于改善产妇盆底肌功能，有助于产妇身体的恢复，并且能够有效预防尿失禁和盆底肌功能障碍，因此产妇要及时选择最佳的盆底康复训练时间，从而达到减少尿失禁和盆底肌功能障碍状况的目的。

参考文献：

[1] 李萍萍. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响研究[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(15): 107+109.
 [2] 周林菊, 冯桂华, 胡艳梅, 刘素清. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响[J]. 中国现代医生, 2020, 58(21): 89-91+95.
 [3] 陈华雄, 唐移忠. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响[J]. 深圳中西医结合杂志, 2020, 30(01): 21-22.
 [4] 区洁, 杜月平, 杜嘉茵. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响研究[J]. 中国卫生标准管理, 2019, 10(24): 21-23.
 [5] 孔椅梅. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响研究[J]. 中国医药科学, 2019, 9(08): 100-103.