

自然分娩产妇的产后盆底肌修复策略

史少博

河北唐山曹妃甸区医院

[摘要]自然分娩是一种国家大力提倡,同时也是产妇首选的分娩方式。目前,我国医疗技术比较先进,越来越多的产妇选择自然分娩,但是自然分娩也有利有弊,也有缺点,尤其是自然分娩后,产妇的盆底肌大多会出现不同程度的松弛和损伤,因此,对自然分娩后的盆底肌进行修复就成为了重要的研究课题,需要研究分析出相应的修复策略,以此帮助自然分娩的产妇进行盆底肌的修复。目的:对自然分娩产妇盆底肌的修复进行探讨。方法:从本医院进行治疗的自然分娩产妇中选取60名作为研究对象,这60名产妇入院的时间是从2021年2月到2021年10月,将这60名产妇分为两组,一组是对照组,另一组是观察组,每组30人,对照组只是做一些常规的产后修复,而观察组要在对照组的基础上增加盆底肌的修复。结果:观察组的各项指标都优于对照组,其中包括,产妇的康复能力、睡眠质量、对医护人员的满意度等。观察组产后康复得分为98.1分,而对照组的得分为78.2分。结论:自然分娩产妇通过盆底肌修复,能够对其盆底肌损伤进行改善,效果良好,可以进行临床应用,值得推广。

[关键词]自然分娩;产后;盆底肌修复;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.887

女性在生产之后,身体会发生很多变化,比如,身材和体质都会发生变化,尤其是盆底肌松弛。这些变化会对女性的日常生活造成影响,导致女性同志非常苦恼。其中产后导致的盆底肌松弛,是最难修复的,往往会因为盆底肌的松弛而造成阴道松弛、夫妻生活出现问题,小腹不适、或者尿频漏尿的情况,还很容易出现脂肪堆积的情况,如果这一问题引不起产妇的重视,不及时进行修复,就会导致更严重的尿失禁,给女性的生活带来严重的影响。造成女性产后盆底肌松弛的原因有很多,不及时修复会危害产妇的身心健康,同时,医学上可以修复盆底肌的方法也有很多种,下面我们就简单的介绍一下。

一、女性盆底肌松弛的原因

(一) 分娩造成的

首先,女性怀孕时,宝宝会对其盆腔造成压迫,或者孕妇屏气,也会牵拉到盆腔底部的肌肉和韧带等部位,从而造成盆底肌的松弛。其次,女性在分娩后,盆底肌的张力一时半会儿恢复不了,就会造成其盆底肌的松弛。

(二) 雌激素的影响

女性年龄越大,雌激素水平就越低,绝经之后,雌激素水平更低,这会导致女性盆底肌肉和筋膜出现萎缩的情况,这些都有可能造成盆底肌的松弛。

(三) 慢性疾病造成的

如果女性有慢性咳嗽或者便秘、长期负重劳作和屏气,都会增加其腹压,从而造成盆底肌的松弛。

二、盆底肌松弛的危害

女性怀孕时,随着时间的推移,胎儿会越来越大,这会给予盆底肌带来压力,生产之后,如果修复不及时,除了会对女性的日常生活造成影响,还会影响到女性的生育能力,或者引起炎症。所以,自然分娩和剖腹产,都有可能引起盆底肌的松弛,因此,要引起女性朋友的重视。

(一) 生殖系统感染风险增加

一般情况下,女性的阴道都有防止病菌入侵的能力,但是,一旦女性盆底肌松弛,就会破坏这一天然的屏障,给外界细菌创造了机会,会对女性的生殖健康产生危害,增加其感染生殖系统疾病的风险。

(二) 引发其他疾病

女性完成分娩后,如果盆底肌修复不及时,盆底肌松弛,年龄越大,雌激素越少,生殖系统的抵抗力就会下降,这些因素加到一起,极易导致女性出现子宫或者膀胱的脱垂问题,进

一步出现尿频尿急的情况,对女性的身心健康造成影响。

(三) 腰背酸痛

女性的盆底肌一旦出现松弛,会影响到其腹压,从而导致腰椎的突出,使女性腰背部的受力增加。腰背部的受力增加,会严重损害到女性的身体健康,比如,腰疼或者腰酸,这些都会严重影响到女性的日常生活和工作。

(四) 尿频和漏尿

女性盆底肌的松弛,会使膀胱的位置出现下降,从而压迫到膀胱,因此,导致女性尿频问题的出现,严重的还会引起漏尿,比如咳嗽,比如大笑都会导致这种情况的发生,严重影响到女性朋友的正常生活。

(五) 性生活会受到影响

女性盆底肌一旦出现松弛,会直接导致阴道松弛的现象,这会严重影响到女性的性生活质量。

三、盆底肌的修复策略

(一) 通过药物进行治疗

通常治疗盆底肌松弛的药物首选抗痉挛的药物,但是,治疗效果并不理想,不能恢复患者的尿路功能。尤其是对于老年患者,如果这些病患有力性尿失禁的问题,目前尚无特效药物,同时,一般的治疗药物副作用也比较多。

(二) 通过手术进行治疗

手术治疗女性盆底肌松弛的方法比较多,虽然有一定效果,但是,复发的几率也比较高,而且,费用高,手术治疗也不是适用于所有患者。通常盆底肌松弛需要通过手术进行治疗的情况有以下几种情况:阴道膨出、尿失禁、子宫脱垂等。

(三) 通过生物治疗

生物治疗的方式需要和电刺激相结合,是一种物理治疗的方式,这种治疗方式费用低,不用手术,无需吃药,女性朋友比较容易接受。该治疗方式需要先对女性的盆底肌情况进行分析,然后评估,之后,通过电刺激和半主动刺激,并且结合主动训练,最后,使女性朋友可以自主完成训练。一般情况下,女性朋友需要在医院治疗一段时间,再在家里进行训练,这一治疗方式,需要女性朋友坚持复诊。

四、盆底肌锻炼方法

(一) 瑜伽练习

自然分娩后的女性,产后30天是最佳的盆底肌修复时期。可以做一些瑜伽动作练习,来对脊柱变形和盆底肌松弛的问题进行修复,瑜伽练习可以锻炼骨盆周围肌肉的力量,起到收敛产后大肚腩的效果,同时,对盆底肌进行修复。

(二) 缩肛运动

女性产后盆底肌的修复,还可以通过缩肛运动来进行,具体的方法如下:先收紧两到三秒,然后放松,不断循环,20到30次为一组,每天三组。经过一段时间后,再将收缩的时间增加至五到十秒,坚持锻炼,能够明显的修复盆底肌。

(三) 缩阴运动

女性盆底肌的修复,还可以通过缩阴运动来进行,早上或者睡前都可以,通常是采取仰卧位,之后缩紧阴道,每天五十到一百次,缩阴运动,可以对盆底肌的张力进行修复,能够缩紧女性的阴道。

(四) 塑身衣

目前,塑身衣比较流行,分娩后的女性也可以通过塑身衣,对盆底肌进行修复,主要是利用其收缩能力,来缩紧女性的盆底肌,所以,自然分娩后的女性也可以通过穿塑身衣来对受损的盆底肌进行修复。

五、资料和方法

(一) 一般资料

以2020年2月到2021年2月在我院自然分娩的60名产妇为研究对象,将这60名产妇分为两组,每组30人,对照组产妇的产后修复使用常规的方法,而观察组则增加了对产妇盆底肌的修复。

(二) 选取和排除标准

选取标准:自然分娩的产妇;排除:不配合治疗的产妇。

(三) 方法

对照组产妇采用常规的产后修复,主要包括:产褥期和药物的指导、相关知识的宣传教育等。观察组则增加了对产妇盆底肌的修复。护理人员要明确的进行分工,通过修复,引起产妇对盆底肌功能的重视,使其明白不对盆底肌进行修复可能会导致一系列的问题。只要产妇身体健康,都需要鼓励其进行适当的锻炼,每个星期需要抽出两到三天的时间训练其肌肉群和盆底肌的力量,同时还建议产妇每天增加30分钟的有氧运动。盆底肌的肌肉训练,需要一组或者多组的训练过程。每个产妇的训练强度和频率都不相同。目前,并没有统一的标准。一般情况下,盆底肌的肌肉训练,每周的练习都会适当的增加,但是至少需要训练六到八周的时间,完成六到八周的锻炼后,还需要有一个训练效果的保护期。盆底肌的肌肉训练,主要原理如下:盆地肌肉体积的建立,对盆底肌和盆腔器官进行了抬高,将耻骨联合长度缩短,同时将膀胱的位置提高。这些可以对盆底的结构支撑进行改善。另外,盆底肌肉经过锻炼之后,受伤几率降低,而且力量储备比较大,所以,不会丧失肌肉的功能,使尿道渗漏的压力值降低。同时,即便是出现损伤,重新进行锻炼更为容易。

(四) 分析

处理数据适用19.0版本的统计学软件来进行。

六、结果

(一) 通过分析对照组和观察组的数据发现,观察组的各项数据优于对照组。

(二) 观察组和对照组中自然分娩的产妇,观察组的自我康复能力比对照组的高,见下表。

组别	例数	自我康复技能	自我保护感	自我保护意识	健康知识水平
对照组	30	50.65 ± 10.46	52.56 ± 10.23	53.21 ± 11.38	44.54 ± 11.21
观察组	30	62.56 ± 11.22	62.76 ± 11.34	55.12 ± 11.43	63.76 ± 10.27
t	-	10.121	11.454	11.452	10.766
P	-	0.004	0.009	0.015	0.016

(三) 观察组对医护人员的满意度比对照组的高,高达

95.2%,而对照组的满意度只有85.3%。

(四) 观察组的产妇通过产后盆底肌的修复,获得了较好的康复效果,产后的综合评分为98分,而未进行盆底肌修复的对照组,综合评分只有78分。观察组的护理效果比对照组的好。

七、讨论

自然分娩是一种对产妇的身体康复和新生儿的身体健康都有利的分娩方式,也是产妇的首选,医生也提倡产妇选择自然分娩的方式进行生产。但是,自然分娩会不同程度的损伤到产妇的盆底肌,比如,产妇在生产过程中不够配合,就有可能产生盆底肌松弛的问题,而盆底肌的松弛会给女性的身体带来一系列的危害,比如,增加生殖系统感染疾病的风险、引起女性腰背疼痛、导致女性出现尿频或者漏尿的问题、影响到性生活的质量,引起其他方面的疾病,所以需要修复盆底肌。本次研究,对修复盆底肌的重要性进行了强调,防止产妇因为不重视这一问题,而不进行盆底肌的修复,不配合医生的治疗方案。产后盆底肌的修复中需要进行适当的体育锻炼,主要训练肌肉群的力量。同时,医务人员需要重点关注肌肉训练的强度和频率等,指导过程要做到详细认真。此次研究中,对自然分娩的产妇进行盆底肌修复,能够对产妇盆底肌损伤的情况进行改善,临床效果较好,有积极的推广意义。

结语:综上所述,女性的盆底肌,对膀胱、子宫、阴道等器官有着良好的支撑作用,除了可以对这些器官进行位置的固定,还可以对排尿和排便进行控制。一旦盆底肌受损,就会对女性的日常生活造成影响,比如会出现尿频、漏尿、阴道松弛的情况。尤其是,有些女性盆底肌松弛的厉害,轻微的咳嗽,都会导致其出现漏尿,严重危害到女性的身心健康。这些出现盆底肌松弛又未曾进行治疗的女性,不仅不能跑跳,还不能大笑,甚至连咳嗽的力度都要进行控制,防止对盆底肌造成刺激,出现漏尿的情况。因此,女性朋友需要重视对盆底肌的修复,需要进行相关的治疗。修复盆底肌,除了可以使用药物,还可以通过生物反馈加电刺激的方式,或者通过手术进行治疗,通过穿塑身衣也可以起到修复盆底肌的作用。另外,还可以通过盆底肌锻炼来进行修复。盆底肌的锻炼包括:瑜伽锻炼、缩阴运动、缩肛运动等。通过这些方式方法对自然分娩的产妇进行盆底肌的修复,有利于产妇盆底肌的康复。因此,盆底肌修能够改善自然分娩产妇盆底肌的受损情况,具有很好的临床效果,医院可以积极的进行推广。

参考文献:

- [1]施素娟,俞小英,马银芬,等.早期康复训练结合电刺激生物反馈治疗产后压力性尿失禁的临床观察[J].中国妇幼保健,2021,36(11):2469-2472.
- [2]吕海荣,唐乐.477例初产妇产后近期盆底肌肌力结果分析[J].检验医学与临床,2021,18(10):1441-1444.
- [3]马丽丽,辛春燕,马静,等.青年宫颈癌术后幸存者盆底功能障碍与盆底肌锻炼自我效能相关性分析[J].中国医药导报,2021,18(14):98-102.
- [4]方巧婵,姜艳艳,李桂红.生物反馈电刺激联合盆底肌锻炼治疗产后盆底功能障碍性疾病的效果[J].中外医学研究,2021,19(13):176-178.
- [5]王莉辉.盆底康复治疗仪对产后盆底功能障碍性疾病患者盆底功能与盆底肌电生理指标的影响[J].现代医学与健康研究电子杂志,2021,5(06):22-24