



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
妇科副主任医师 于丽君

记者：女性为什么会出现盆底健康问题？有哪些表现说明盆底健康出现问题了？

于丽君：女性的盆底主要是由封闭骨盆出口的肌肉和筋膜组成的，就像吊床一样，承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔器官，维持我们的排尿、排便、性生活等多项生理功能。

然而，女性在妊娠、分娩的过程中，盆底组织受到不同程度的压迫和分娩损伤，不可避免地对盆底功能造成影响，严重者会出现盆底功能障碍。也就是说盆底组织的弹性变差了，肌肉的收缩力与支撑力不足了，盆腔内的器官无法固定在正常位置，从而出现相应功能障碍。

轻者表现为阴道松弛、性生活质量下降、小腹坠胀、尿频及咳嗽时漏尿、便秘等；重者出现尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、盆腔疼痛等疾病，造成难以言状的痛苦。不管是经阴道分娩还是剖宫产分娩都避免不了妊娠过程对盆底肌肉造成的不同程度损伤，如果因阴道试产失败而做了剖宫产手术，阴道试产过程中盆底肌和末梢神经还可能受到更大的挤压损伤，导致盆底功能障碍。

流行病学调查还表明，女性盆底功能障碍还与肥胖、绝经以及呼吸系统疾病、便秘、盆腔手术史等有关，这是一种被忽略的常见病。国内外大量研究数据显示，至少有三成以上的妇女产后会发生盆底功能障碍，如果不及及时进行康复治疗，随着年龄增大和二胎的孕产，将会出现一系列严重的症状。

记者：哪些女性易受盆底肌损伤困扰？

于丽君：已婚、已育妇女的盆底功能障碍发病率约为30%—

再过几天就是母亲节了，女性产后把全部的爱和关心给了宝宝，却忽视了自己的健康。大多数女性在经历妊娠和分娩之后，盆底肌肉皆受到不同程度的损伤，而盆底肌肉的损伤会导致盆底肌肉功能障碍发生。如果盆底肌肉不能及时恢复，随着年龄的增长，身体生理功能的下降，相应并发症会越来越严重，而最后只能用手术治疗。不但增加病人痛苦，而且治疗效果也不理想。产后盆底康复您到底了解多少？我们请首都医科大学附属北京康复医院妇科副主任医师于丽君为我们讲解产后盆底功能评估和康复治疗。



## 产后漏尿好尴尬

# 盆底康复 产后半年是黄金恢复期

□本报记者 陈曦



40%。盆底功能障碍患者中，一半以上的患者存在不同程度的排尿异常。

产后不久女性：流行病学数据表明，妊娠和分娩是导致盆底功能障碍性疾病的独立的危险因素，是在产后妈妈中比较常见的临床疾病。阴道分娩尤其是难产

能不同程度地损伤会阴神经、肛提肌及盆内筋膜等盆腔支持组织，导致生殖道脱垂、张力性尿失禁和粪失禁，且随着阴道分娩次数的增加而增加。据相关研究统计，全球患病率接近50%。因此刚刚分娩完的女性，盆底肌容易受到损伤。

围绝经期、绝经后的女性：在女性的一生中，盆底肌肉受重压和创伤的机会较多，如妊娠、分娩、难产、子宫和阴道手术、绝经后卵巢功能丧失、性激素缺乏等，均易造成盆底肌肉和神经损伤，导致盆底功能障碍。一旦盆底功能受损，盆腔内的器官无法维持在正常位置，从而出现相应的功能障碍，如阴道松弛、盆腔脏器脱垂、大小便失禁、性功能

障碍。处在围绝经期、绝经后的女性，如果盆底肌肉受损后不及时治疗，妇女进入更年期时，随着整个身体生理功能的下降，尿失

禁现象会愈加严重。

记者：产后行盆底康复的最佳时机？

于丽君：产后3个月到6个月内是进行盆底康复的最佳时机，否则随着年龄增大，不但增加治疗难度，而且子宫脱垂、尿失禁、性功能障碍等盆底功能障碍的发生率会越来越高，越来越严重。所以，分娩后42天应常规做一次盆底功能检查，如果出现了盆底肌肉松弛、阴道壁膨出、压力性尿失禁等盆底功能障碍的问题要及时进行检查和康复治疗。

记者：盆底康复技术包括哪些？

于丽君：1. 生活方式干预：又称行为治疗，包括减轻体重，尤其是体脂指数(BMI) > 30者，戒烟，减少饮用含咖啡因的饮料，避免或减少腹压增加的活动。

2. 治疗便秘等慢性腹压增高的疾病。

3. 盆底肌训练：盆底肌训练应达到相当的训练量，才可能有效。可参照如下方法实施：持续收缩盆底肌(即缩肛运动)不少于3秒，松弛休息2-6秒，连续做15-30分钟，每天重复3遍；或每天做150-200次缩肛运动。持续3个月或更长时间。

4. 盆底电刺激治疗：盆底电刺激通过增强盆底肌肉的力量，对于不能主动收缩盆底肌的患者可采用生物反馈和盆底电刺激的方法。

5. 中医方法(补气的中药、艾灸)。

6. 物理手法对骨骼、肌肉、脏器的调整等。

记者：出现严重的盆底健康问题怎么办？

于丽君：有尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、盆腔疼痛等严重的盆底健康问题需要考虑进行手术治疗。

综上所述，女性朋友们要重视盆底健康，出现盆底健康相关问题，应及时到医院就诊，得到专业医师的指导和治疗。

健康在线  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

## 健身前吃根香蕉

健身前应该吃什么，何时吃，吃多少，这些问题一直困扰很多人。

建议大家健身前15~30分钟吃一两根香蕉。

第一，香蕉可以提供足够的能量和持续的饱腹感，让你不会在健身时感到饥饿。

第二，香蕉含有一定量的钾和镁。钾为细胞内液的主要阳离子，维持体内的水、渗透压以及酸碱平衡，可以加强肌肉兴奋

性，维持正常心率。

镁可以激活体内多种酶，维持核酸的结构稳定性，抑制神经的兴奋性，参与蛋白质的结合以及肌肉收缩和体温调节的作用。

第三，香蕉对人体血糖值的影响较小，还可以起到一定燃烧脂肪的作用。除了香蕉，健身前还应该补充富含优质蛋白质的食物，比如牛奶和鸡蛋。

(刘锐)



## 空心西红柿是打了激素？

西红柿作为一种既可当蔬菜也可当水果的“两栖食物”，一直以来受到各种人群的青睐。最近，网络上出现了一篇关于《空心西红柿是因为打了激素》的文章，言论一起顿时引来一片热议。空心西红柿真的和激素有关吗？

### 西红柿为何会出现“空心”呢？

网传西红柿空心主要是由于在生长过程中使用了“植物激素”，其实这一说法没有任何科学依据。换一种角度说，西红柿

空心可能和很多原因相关，但唯独和“激素”没有关联。

其实，西红柿空心主要是由于一些“外界条件”和“人为因素”所导致。比如在生长过程中养分供应不足、外界温度过高、施肥不当、光照不充分以及受精不当都有可能造成西红柿出现“空心”的情况。

### “空心果实”对身体是否有害？

说到植物的“空心现象”，其实是瓜果等植物果实在种植生长过程中经常会遇到的一种“生理性病害”，换一种角度说空心西红柿其实就是一种“畸形果实”。

与正常西红柿相比，只是形态(长相)上有所不同，可能吃起来口感略差，流传的“营养价值降低、对身体有害”的传言并不存在。(王甘)

陈文利, 身份证号:2114211970\*\*\*\*6410 张文生, 身份证号:1306261982\*\*\*\*5857 朱兴亮, 身份证号:4127251980\*\*\*\*7816 孙军, 身份证号:1325211969\*\*\*\*1755 陶振刚, 身份证号:2201211972\*\*\*\*1337 冯永川, 身份证号:1305271984\*\*\*\*1218 高建新, 身份证号:1325212060\*\*\*\*0818 冯川, 身份证号:1305271984\*\*\*\*1218 以上8人违反北京北国纵横混凝土有限责任公司相关规定, 从2017年9月至今未按时缴纳工资超过7个工作日, 我公司决定对以上人员予以除名。特此公告 北京北国纵横混凝土有限责任公司

北京市丰台区国际交流中心(统一社会信用代码:1211010640085593XC), 依据《事业单位登记管理暂行条例》, 经举办单位同意, 拟向事业单位登记管理机关申请注销登记, 现已成立清算组。请债权人自2018年5月7日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告 北京市丰台区国际交流中心 2018年5月3日