

别被“难言之隐”绊住春日脚步

专家：盆底功能障碍性疾病可防可治

春回大地，万物复苏，市民纷纷走出家门，踏青、爬山、散步、游园，尽情拥抱明媚春光。然而，在这份轻松惬意背后，不少女性正被一种难以启齿的烦恼困扰：出门踏青稍走片刻便下腹坠胀；快走、爬楼、咳嗽、大笑时出现漏尿；久站后腰酸不适，甚至感觉阴道内有异物脱出，不得不中断活动、匆忙回家。

这些看似私密又尴尬的症状，并非小事，而是一类高发的女性健康问题——盆底功能障碍性疾病。作为长期从事妇科临床与盆底康复工作的医师，我在门诊中发现，每到春季，因盆底问题前来就诊的患者都会明显增加。

“女性健康隐形杀手”

每3位成年女性
就有1人受困扰

很多女性对“盆底”一词感到陌生，其实它就在我们身体最核心的位置。盆腔底部，由肌肉、韧带、筋膜共同构成的一组支撑组织，如同一张坚韧有力的“吊床”，稳稳承托着子宫、膀胱、尿道、直肠等盆腔脏器，使其维持在正常位置，保障排尿、排便、性生活等正常生理功能。可以说，盆底就是盆腔的“地基”，地基稳固，盆腔健康才有保障；一旦这张“吊床”松弛、受损、力量不足，就无法有效支撑脏器，进而出现漏尿、尿频、下腹坠胀、阴道松弛、盆腔脏器脱垂等一系列症状，这便是盆底功能障碍性疾病。

这并非罕见病，而是名副其实的“女性健康隐形杀手”。数据显示，我国每三位成年女性中，就有一位受到不同程度的盆底问题困扰，产后女性及中老年女性更是高发人群。春季户外活动增多、行走量大、体力消耗

增加，再加上气温波动易引发咳嗽、打喷嚏，腹压反复升高，盆底薄弱问题更容易被暴露出来，这也是春季相关就诊量上升的重要原因。

哪些信号提示盆底“报警”？

出现这些情况要提高警惕

那么，哪些信号提示盆底可能已经“报警”？如果在踏青、出游、日常活动中出现以下情况，就需要提高警惕：散步、逛公园时间稍长即漏尿；爬山、快走、爬楼梯时一用力便无法控制排尿；咳嗽、打喷嚏、大笑时尿液不自主流出；久站后明显下腹坠胀、腰部酸痛，坐下后才能缓解；阴道内有异物感、堵塞感，严重时活动中出现肿物脱出，需平卧或用手推回；此外，性生活不适、尿频尿急、尿不尽、反复尿路感染等，也都是盆底功能异常的常见表现。这些症状往往在休息后暂时减轻，劳累、活动后再次加重，成为不少女性出门活动、社交往来的“绊脚石”。

盆底保养

并非产后女性专属

每位中老年女性都应重视

盆底功能损伤并非突然发生，而是长期多种因素共同作用的结果。首要原因便是怀孕与分娩。从受孕开始，不断增大的子宫长期向下压迫盆底组织，加之孕期激素变化导致盆底韧带松弛，都会对盆底造成持续性损伤。很多人存在一个误区，认为只有顺产会损伤盆底，剖宫产则可以“幸免”，事实上，剖宫产无法规避孕期子宫压迫与激素影响，只要有生育史，无论何种分娩方式，盆底都可能受到不同程度损伤。

其次，长期腹压增高是重要诱因。慢性咳嗽、长期便秘、用力排便、频繁提重物、久站久坐、体重超标、剧烈跑跳等，都会使腹压持续升高，反复冲击盆底。春季呼吸道不适增多、咳嗽频繁，户外活动与家务劳动增加，进一步加重盆底负担，让原本轻微的症状愈发明显。

此外，年龄增长与衰老不可

忽视。40岁以后，尤其是围绝经期、绝经期女性，雌激素水平显著下降，盆底肌肉萎缩、弹性减退、修复能力降低，早年积累的轻微损伤集中爆发。即便没有生育史，随着年龄增长，盆底也会自然衰老松弛，因此，盆底保养并非产后女性专属，每一位中年、中老年女性都应重视。

抓住干预黄金期

别延误最佳干预时机

在临床接诊中，我发现不少女性因认知误区延误了最佳干预时机。在此特别提醒：第一，漏尿、脏器脱垂是疾病状态，并非正常衰老，完全可以通过科学手段改善；第二，盆底问题虽不危及生命，但严重影响生活质量、社交与心理健康，拖延会加重病情、增加治疗难度；第三，盆底功能障碍是常见妇科疾病，如同感冒、腰痛一样普遍，及时就医是对自己负责，无需感到羞耻；第四，盆底损伤具有不可逆性，早期症状正是干预黄金期，越早重视、越早调理，效果越好。

不必恐慌焦虑

目前已有成熟诊疗方案

面对盆底问题，不必恐慌焦虑，目前已有成熟、规范、阶梯式的诊疗方案，可根据年龄、症状轻重、身体状况个体化选择。对于轻中度患者，首选保守康复治疗，通过专业盆底肌训练、仪器理疗、调整生活方式等无创手段增强盆底力量、减轻不适，减少久站、提重物、用力排便等行为，坚持规范调理即可明显改善。对于漏尿严重、脏器脱垂明显、保守治疗效果不佳的患者，可采用微创手术修复，创伤小、恢复快，能够重建盆底支撑结构，从根源解决问题。保守治疗与手术治疗并无绝对优劣，适合自己的才是最佳选择。

早了解早重视早干预

守护盆底健康最有效方式

春天是调养身体、关注健康的最佳时节。武汉的春日明媚动人，每一位女性都应该卸下顾

虑、走出家门，尽情享受自然与生活的美好，而不是被盆底的难言之隐困住脚步。盆底健康直接关系到生活的舒适度、幸福感与尊严，它不是某一类女性的专属烦恼，而是所有女性都应守护的健康底线。

在此呼吁广大女性：出现漏尿、坠胀、异物感、排尿异常等症状，或是产后、中年、绝经后高危人群，主动到妇科门诊进行专业盆底评估与健康指导。早了解、早重视、早干预，是守护盆底健康最有效的方式。愿江城每一位女性，都能在这个美好的春天，摆脱难言之隐，自在出行、安心生活、笑得坦荡、活得舒展，不负春光，不负自己。

（作者：湖北省妇幼保健院
洪山院区妇科 黄燕明）



【专家介绍】

黄燕明

湖北省妇幼保健院妇科 主任医师

湖北省妇幼保健院首届“十佳医生”“十大手术明星”

硕士生导师，带领年轻医生成长，连续五年被评为优秀带教教师

担任多个国家级、省级专业协会重要职务

【出诊时间】

每周二上午，每周六全天，专家门诊（湖北省妇幼保健院洪山院区妇科）

每周三全天，专家门诊（湖北省妇幼保健院街道口院区妇科）

名医坐诊