

产后漏尿? 别错过盆底肌修复“黄金期”

盆底肌相当于阴道和尿道的领袖,也是维系其正常运转的平衡剂。

在热播剧《女心理师》中,刚生完二胎的妈妈詹璐当众漏尿,这一情节引发网友关注,也引起很多女性共鸣。

产后漏尿其实是盆底功能障碍性疾病的一种表现。女性盆底是由封闭骨盆出口的多层肌肉、韧带、结缔组织和神经组成的,它们共同支持膀胱、尿道、子宫、阴道和直肠等盆腔器官。

承受的压力越大,盆底肌肉越容易受损伤,松弛,弹性差。一旦构成盆底的任何结构出问题,都可能影响日常生活。

“盆底康复治疗是对盆底肌进行精准诊断,利用电刺激、生物反馈等无创技术唤醒被损伤的盆底肌肉,增加其肌力和弹性,修复盆底损伤,使盆底功能恢复正常。”李丹提醒,产后42天至半年内是盆底肌功能恢复的“黄金时间”,越早训练,效果就越好。

过度拉伸,弹性变差。无论阴道分娩还是剖宫产,均不可避免地造成对盆底肌的损伤。

漏尿都与哪些因素有关?

出现产后漏尿跟孕期体重增长过快、缺乏锻炼、遗传有很大关系。有很多有运动基础的准妈妈,在怀孕期间,只要没有先兆流产、前置胎盘等问题,孕中期可以进行凯格尔运动,这样不仅对产程有帮助,还能预防产后漏尿等问题。

何时能盆底肌功能评估?

产妇可在产后42天进行盆底肌功能评估,主要评估盆底肌收缩强度、能否对抗阻力,肌肉收缩持续时间及疲劳度、对称性,重复收缩能力及快速收缩次数等,医生会根据检查结果进行个体化分析和判断,进行个体化治疗指导。

哪些情况不宜进行康复?

阴道出血,如产后恶露未干净或月经期;泌尿生殖系统的急性炎症期;装有心脏起搏器患者;阴道狭窄,如严重阴道狭窄、阴道萎缩;一个月内有过盆底手术的患者;盆腹腔恶性肿瘤患者;某些神经系统疾病患者,如精神



障碍、痴呆、不稳定性癫痫等,不能主动配合治疗的患者不宜进行盆底康复治疗。

盆底康复能有哪些效果?

常用的盆底康复方法包括电刺激、磁刺

激、阴道哑铃等,大量研究证实盆底康复治疗效果显著,能有效预防和治疗盆底功能障碍性疾病。比如,进行1-2疗程电刺激生物反馈治疗,可以让患者学会如何正确的收缩盆底肌。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
Tel: 703-445-1999 Tel: 703-657-0555

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员
Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 衣阿华大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业
隋爱平 医师 Aiping Sui MD
积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费
徐唯 医师 Wei Xu MD
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。
周一至周六全日门诊
604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生
中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。
针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。
中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。
中药: 针对每一位病人的病情定制配方。
中医养生保健
受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care
陈智松 博士
资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
www.chenmac.com
地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。
3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜炎, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 纽约州立大学研究生
● 国家卫生总署 Fellow
● 国家康复医院住院医生
● 宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668 starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
● 子宫内腺清除术: 根治经血过多
● 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
● 松弛阴道收紧术, 改善性功能
● 痔疮切除、乳房肿物切除
● 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
自费优惠
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科 郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022