

盆底肌“罢工”了？中医帮你“兜底”

◎深圳市大鹏新区三溪高源社区服务中心 翁若欣/丁俊岭

盆底肌就像盆腔里的一张“吊床”，稳稳托住膀胱、子宫等器官，掌控着排尿、排便等关键功能。然而，产后女性和中老年人最容易出现盆底肌功能障碍，随之而来的是漏尿、小腹坠胀等令人尴尬的困扰。好消息是，依托中医辨证理念开展针对性调理，能够有效改善这类盆底问题，帮助大家摆脱“难言之隐”，提升生活质量。

产后女性和中老年人易“中招”

盆底肌是封闭骨盆底部的肌肉群，形象而言，它如同一张坚韧的“吊床”，牢牢托住盆腔内的膀胱、子宫、直肠等脏器，维持其正常的解剖位置与生理功能。盆底肌功能障碍则是指因盆底肌肉、韧带、神经等支持结构损伤或功能异常，导致盆底器官位置或功能出现障碍的一系列疾病总称。该病症多见于产后女性及中老年群体，久坐族、超重者同样难逃其害。

产后妈妈：分娩时盆底肌被过度拉伸甚至撕裂，加之孕期子宫长期压迫，肌肉弹性大幅下降。产程过长、难产、多次生育都会加重损伤。产后若过早提重物或进行剧烈运动，更会拖慢恢复节奏。

中老年人：随着年龄增长，肌

肉自然萎缩，盆底肌的弹性和力量大不如前。女性绝经后雌激素水平下降，盆底肌“失去滋养”，松弛更为明显。男性接受前列腺手术，可能损伤盆底肌神经，引发功能紊乱。此外，长期便秘、慢性咳嗽等，会持续给盆底肌施加压力，加速其功能衰退。

久坐不动人群：久坐让盆底肌一直处于“偷懒”状态，长期松弛，久而久之易引发肌肉萎缩。再加上缺乏针对性训练，肌肉力量薄弱，自然难以托住盆腔器官。

超重者：体重超标会增加盆腔区域的压力，长期压迫会导致肌肉和韧带松弛。

脏腑失养、气血亏虚为主要病机

中医虽无“盆底肌功能障碍”

这一说法，但根据症状将其归为“遗尿”“阴挺”等范畴，核心病机为脏腑失养、气血亏虚、经络瘀滞，通俗来讲就是“肌肉没营养、气血不通畅”。不同人群的问题根源各有不同。

对于产后妈妈来说，生孩子既耗气又失血，气虚是根本。气虚则盆底肌无力托举器官，于是出现漏尿、脱垂，还容易疲劳、食欲不振。此外，分娩时肌肉撕裂会导致气血瘀滞，小腹常隐隐作痛，久坐后更为明显。

中老年人主要病因为肾虚和气虚。肾虚则如阀门关不紧，表现为尿频、夜尿多；肌肉骨骼失去滋养，盆底肌便松垮无力。脾胃功能减弱，气血生成不足，也会加重漏尿和坠胀感。久坐不动、情志郁闷，还会导致气血不通，使症状雪上加霜。

盆底肌功能障碍分轻重

盆底肌出问题，主要看盆腔器官脱垂和压力性尿失禁两个指标，直接对照表1和表2就能快速自测。

不同人群的表现各有特点：产后女性多为轻中度漏尿、I~II度脱垂，常感觉小腹坠胀、排便费

表1 盆腔器官脱垂程度自测

| 分度 | 自我检测 | 核心表现 |
|------|----------------------------------|------------------------|
| I度 | 只有自己用手摸，才能感觉到会阴部有一点点凸起，平时小腹没有坠胀感 | 脱垂器官最低点在阴道口内，距阴道口小于1厘米 |
| II度 | 咳嗽、使劲时，会阴部鼓出小疙瘩，平躺下来能自己缩回去 | 脱垂器官最低点达阴道口边缘，部分脱出 |
| III度 | 站立时疙瘩就掉出来，用手推才能塞回去，小腹还会明显坠胀 | 脱垂器官大部分脱出阴道口 |
| IV度 | 器官完全脱出在外，根本推不回去，极易磨破、疼痛，严重影响生活 | 器官完全脱出阴道口，无法纳回 |