

中老年女性盆底健康指南

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院 马亚萍

李阿姨今年60岁，儿孙绕膝，本是尽享天伦的年纪，她却有个说不出的烦恼：每次抱小孙子用力时、出门买菜提重物时，甚至开心大笑或咳嗽几声，都会出现轻微的“漏尿”。她不敢远行，不敢跳广场舞，身上总带着一股异味，这让她渐渐远离了人群和快乐。

李阿姨的“苦衷”并非个例。在我国，有近三分之一的中老年女性正经历着类似的困扰。而这背后的原因，都与盆底这片女性健康的“秘密花园”息息相关。

被忽视的盆底

盆底，并非一个器官，而是一组像“吊床”一样，默默兜住我们盆腔底部（膀胱、子宫、直肠）的肌肉群。它默默地肩负着三大使命：支撑、括约、协调。年轻时，这张“吊床”富有弹性；但随着年龄增长，特别是经历过怀孕、分娩的女性，以及步入绝经期后，由于雌激素水平下降，这张“吊床”会变得松弛，失去原有的支撑力。

于是，一系列“难言之隐”便不清自来。

压力性尿失禁：咳嗽、打喷嚏、大笑、跳跃时漏尿。

盆腔器官脱垂：总感觉下体有坠胀感，或有“东西”要掉出来。

排尿异常：尿频、尿急，或排尿困难。

盆底康复计划

幸运的是，盆底的健康状况是可以通过努力来改善和维持的。守护它，从来都不晚。

第一步：核心锻炼，找回“吊床”的弹性。

凯格尔运动（提肛运动）是国际公认的盆底肌康复“金标准”。想象您在排尿时，中途突然中止尿

流所用到的那组肌肉，或者努力忍住排气时收缩的肌肉，那就是盆底肌。

正确做法：收缩盆底肌，感觉肛门和阴道被向上提起。保持收缩5~10秒，然后彻底放松10秒。

关键点：全程保持正常呼吸，不要憋气。腹部、大腿和臀部的肌肉要放松，集中精力只收缩盆底肌。

锻炼计划：每天坚持做3~4组，每组15~20次。贵在坚持，将它融入日常生活，如看电视、等公交时都可以悄悄进行。

第二步：生活管理，为盆底“减负”。

管理体重：肥胖会给盆底带来额外的压力，减轻体重就是为盆底“卸下重担”。

预防便秘：长期用力排便，会极度损伤盆底。多吃蔬菜水果，保证饮水，保持大便通畅。

避免负重：减少提重物，如需弯腰搬东西，应先屈膝下蹲，再用腿部力量站起。

温和运动：选择对盆底友好的运动，如快走、太极拳、游泳，暂时避免高强度蹦跳和会增加腹压的运动。

第三步：及时就医，科学诊疗是正道。

请务必摒弃“这是衰老的自然现象，只能忍受”的错误观念。如果上述自我锻炼和生活调整效果不佳，或症状已严重影响生活，请勇敢地走进医院。您可以挂泌尿外科、妇科或盆底康复中心的号。医生会通过专业评估，为您提供更丰富的治疗方案，如生物反馈治疗、电刺激治疗，甚至在必要时进行安全有效的微创手术。

妈妈们、阿姨们，您为家庭和社会辛苦半生，是时候多关爱自己一点了。盆底健康，关心的不仅是身体的舒适，更是晚年的尊严与生活的品质。别让一个小小的“难言之隐”，禁锢了您本该绚丽的夕阳红。从今天起，开始关心您身体里那张默默奉献的“吊床”，主动出击，告别尴尬，稳稳地兜住您的幸福晚年！

守护盆底顺口溜：常做提肛，呼吸顺畅；控制体重，避免肥胖；多吃纤维，大便通畅；不提重物，谨防损伤；出现症状，就医莫慌；关爱自己，幸福绵长！☺