



# 大笑就漏尿？ 做好盆底康复护理

◎山西白求恩医院（山西医学科学院） 李媛媛

生活中，不少人都有过这样的尴尬时刻：和朋友开怀大笑、搬起稍重的物品，或是咳嗽打喷嚏时，尿液会不受控制地漏出来。很多人觉得这是“年纪大了才会有”的小问题，羞于提及也不愿重视，可实际上，这背后藏着盆底肌功能受损的健康信号，及时做好盆底康复护理，才能避免问题加重。

## 先搞懂“漏尿”原因

漏尿在医学上被称为“压力性尿失禁”，是由于盆底肌受损或松弛，无法正常支撑膀胱和尿道，导致尿道闭合压力不足，从而在咳嗽、打喷嚏、行走、跳跃等腹压突然增加时尿液不自主地从尿道漏出。

### 1. 盆底肌“过度劳累”

盆底肌是封闭骨盆底的一组肌肉群，像“吊床”一样支撑着膀胱、子宫、直肠等盆腔器官。长期便秘时用力排便、经常提重物、肥胖导致腹部压力持续增加等，都会让盆底肌长期处于紧绷状态，久而久之，弹性下降，支撑力变弱，就容易出现漏尿。

### 2. 特殊生理阶段的损伤

女性在怀孕和分娩过程中，胎儿的压迫会让盆底肌被长时间拉伸，分娩时的用力还可能造成肌肉纤维撕裂；男性若经历过前列腺手术，也可能损伤控制排尿的神经和肌肉，这些都可能造成盆底肌功能受损，引发漏尿。

### 3. 年龄增长的自然变化

随着年龄增加，身体肌肉逐渐变得松弛无力，盆底肌也不例外。尤其是女性绝经后，体内雌激素水平下降，会进一步加速盆底肌的松弛，让漏尿问题更容易出现或加重。

## 盆底康复护理小知识

发现漏尿不用焦虑，通过科学的康复护理，大部分人的盆底肌功能都能改善。

### 1. 在家就能练的“凯格尔运动”

这是最简单易操作的盆底肌训练方法，核心是主动收缩和放松盆底肌。具体做法：像忍住排尿一样收缩肌肉，保持3~5秒，然后放松3~5秒，每次重复10~15组，每天做2~3次。刚开始练习时，可在排尿过程中尝试突然中断尿流，以感受此刻收缩的肌肉，这便是盆底肌。但应避免在排尿时练习，否则可能增加尿路感染风险。另外，练习时保持正常呼吸，不要憋气，腹部、臀部、大腿肌肉应放松。

### 2. 专业的物理治疗

如果自我训练效果不佳，可到医院做物理治疗，比如“生物反馈治疗”，通过仪器监测盆底肌收缩情况，让你直观看到自己的动作是否标准，帮助找到正确的收缩方式；还有“电刺激治疗”，利用温和的电流刺激盆底肌，唤醒受损肌肉，增强收缩能力。

### 3. 调整生活习惯辅助康复

康复期间要避免加重盆底肌负担的行为：比如控制体重，减少腹部压力；有便秘问题及时改善，多吃膳食纤维、多喝水，避免用力排便；

避免长期憋尿、用力排尿，以免损伤膀胱功能；少喝咖啡、浓茶等利尿饮品，减少膀胱刺激，这些都能为盆底肌恢复创造更好的条件。

盆底肌肉康复要循序渐进、适时适量、持之以恒，一般坚持4~8周可见改善，切勿追求“速成”。锻炼时如果出现疼痛加剧、漏尿症状加重或感觉盆腔器官脱垂明显（如阴道有异物感），请及时咨询妇科或盆底康复专科医生。

## 预防比治疗更重要，做好这三点

无论是否有漏尿问题，提前预防都能保护盆底肌健康。

### 1. 从小习惯入手保护盆底肌

避免长期憋尿，因为憋尿会让膀胱过度充盈，压迫盆底肌；提重物时先蹲下屈膝，用腿部力量发力，而非弯腰用力，减少对盆底肌的牵拉；平时可以多做凯格尔运动，就像给盆底肌“做保养”，维持肌肉弹性。

### 2. 女性孕期和产后重点防护

在孕期，控制体重增长速度，防止胎儿过重对盆底肌造成不必要的负担。产后42天至半年，是盆底肌恢复的黄金时期。这个阶段，应及时到医院进行盆底功能评估，根据专业评估结果进行个性化的训练。

### 3. 定期做盆底功能检查

对于绝经后的女性和经历过前列腺相关手术的男性，建议每年进行一次盆底功能检查，以便及早发现潜在问题，及时进行干预，避免小问题演变成难以解决的困扰，保障生活质量，维护身体健康。

漏尿从不是“难以启齿的小事”，而是身体发出的健康提醒。重视盆底肌健康，及时做好康复护理和预防，才能摆脱尴尬，让身体更轻松。别再因为不好意思而拖延，从今天开始，关注盆底健康，给自己一份安心与舒适。☺