



盆腔脏器脱垂的全程管理及个性化治疗

◎宣城市第一人民医院妇科计划生育科 吴娅芳

在女性群体中，有这样一种“难言之隐”——盆腔脏器脱垂，它像一位“隐形的困扰者”，悄悄影响着女性的日常生活。很多女性出现腹部下坠、腰酸、排尿异常等症状时，往往因害羞或认知不足不愿就医，导致病情延误。其实，盆腔脏器脱垂并非罕见病，做好全程管理和个性化治疗，就能有效摆脱它的困扰。

正确认识盆腔脏器脱垂

盆腔脏器脱垂，是由于盆底肌肉与韧带因各种原因发生松弛，致使子宫、阴道、膀胱、直肠等盆腔器官失去支撑，进而出现向下移位的现象。打个简单的比方，这如同吊床的绳索变松，原本躺在上面的“物品”便会往下掉落，盆腔器官移位后也会引发一系列不适症状。

导致盆腔脏器脱垂的原因并不复杂，常见的有怀孕分娩（尤其是多次分娩或难产）、长期便秘（排便时过度用力）、慢性咳嗽（长期腹压增高）、年龄增长（盆底肌肉自然松弛）以及长期重体力劳动等。这些因素都会逐渐削弱盆底组织的支撑力，增加患病风险。

该病症状具有显著特征，在疾病早期，患者可能仅在长时间站立或过度劳累后，察觉有阴道异物脱出，不过在充分休息后，异物能够自行回纳。然而，随着病情逐步进展，脱出的异物将无法自行缩回体内，同时还会伴有腰部酸胀、腹部下坠等不适感受。此外，部分患者还会出现尿频、尿急、排尿不顺畅，或是排便困难等症状，这些症状严重干扰了患者的日常生活，降

低了生活质量。

科学开展全程管理

1. 预防为先，降低患病可能。预防是全程管理的第一步，女性在日常生活中要注意避免长期重体力劳动，减少腹压增加的情况；有慢性咳嗽或便秘时及时治疗，避免持续用力；产后尽早进行盆底肌康复训练，增强盆底组织的支撑力，从源头降低患病风险。

2. 早期干预，控制病情发展。如果出现轻微症状，不要忽视，早期干预能有效控制病情。此时可通过盆底肌训练（如凯格尔运动）来增强肌肉力量，每天坚持练习，每次收缩肌肉3~5秒，放松2~3秒，重复10~15次为一组，每天做3~4组；也可在医生指导下使用盆底电刺激治疗，帮助唤醒松弛的盆底肌，延缓病情进展。

3. 长期监测，避免病情反复。即使症状缓解或经过治疗后，也需要长期监测。定期到医院进行盆底功能评估，了解盆底肌的状态；同时坚持良好的生活习惯，避免诱发因素，比如保持规律作息、合理饮食预防便秘、控制体重等，防止病情反复。

量身定制个性化治疗

1. 轻度患者：以保守治疗为主。对于轻度盆腔脏器脱垂患者，优先选择保守治疗。除了前面提到的盆底肌训练和电刺激治疗，还可在医生建议下使用子宫托。子宫托是一种放入阴道内的支撑装置，能将脱垂的器官托回原位，缓解不适，且使用方便，适合不愿意或不适合手术的患者，但需定期取出清洁，避免感染。

2. 中度患者：综合治疗改善症状。中度患者可采用保守治疗与其他治疗结合的方式，若保守治疗效果不佳，可考虑注射治疗，将生物材料注射到盆底组织中，增加组织体积，增强支撑力。同时，配合生活方式调整，比如避免长时间站立、减少剧烈运动，让盆底组织得到充分休息，更好地改善症状。

3. 重度患者：手术治疗重建支撑。对于重度盆腔脏器脱垂患者，若器官脱垂严重影响了日常生活，且经过保守治疗如药物治疗、物理治疗等方法后效果不佳，手术治疗成为一种可行的选择。手术的目标是修复受损的盆底韧带和肌肉，或者采用生物补片等材料重建盆底支撑结构，以恢复器官的正常位置并进行固定，从而根本解决脱垂问题。在决定手术方式时，医生会综合考虑患者的年龄、健康状况、生育史以及未来生育需求等多方面因素，以确保手术方案既安全又有效，最大程度地改善患者的生活质量。

盆腔脏器脱垂虽然是“难言之隐”，但并非无法解决。只要正确认识疾病，做好全程管理，再结合个性化治疗，每一位女性都能摆脱它的困扰，重新拥有健康舒适的生活。面对这种情况，不必害羞或焦虑，及时就医、积极配合治疗，就是对自己健康最好的守护。😊