



骨盆底肌锻炼器 做对运动改善女性尿失禁

2018-10-31 10:10

案例：

珍妮喜好跑步，每周都与朋友相约跑步，这项习惯维持了数年。如今，即使她已结婚生子，爱跑步的嗜好未曾改变，丈夫与3岁大的孩子在耳濡目染下，每周都随着她到公园跑步，共享天伦乐。

不过，最近一两次，当她在公园追着孩子跑玩乐时，却突然不受控制地出现漏尿情况，让她即困扰又尴尬！

渐渐地，她不愿再外出跑步了，也拒绝孩子到公园玩乐的请求。

看着孩子失望的表情，她可是百般无奈。她对漏尿的情况羞于启齿，也不知该向谁求助。

当你（尤其是女性）在打喷嚏或咳嗽时，又或者在跑或跳的时候，会否出现漏尿情况？若答案是有，这可能与压力性尿失禁有关。女性们千万别忽略尿失禁的情况，需知道非自主地漏尿是不正常的现象，应该及时治疗，避免尿失禁情况越渐严重。

误认老化置之不理

“尿失禁是指一种非自主的漏尿现象，尿失禁可分成不同类别，如压力性尿失禁、急迫性尿失禁或混合性尿失禁等。若女性们出现上述提及的症状，则可能与压力性尿失禁有关。

部分女性的压力性尿失禁情况严重，即使她们什么都没做，尿液却“自然”地溢出来。可悲地是，女性们不知觉这是严重现象，有者甚至认为这是老化的“正常”症状之一。

女性们普遍认为，膀胱某程度上的失控而导致尿失禁情况是正常不过，她们皆认为：“我年纪增长了，人老了嘛，膀胱一定会失控，失去一定的功效，这是很正常的现象啊！”

这里必须更正大家的思维，其实在任何失控的情况下，发生尿失禁的现象皆属于不正常。女性的尿失禁情况必须获得正视，大家应懂得寻求治疗方法。

相比以往，大马女性对尿失禁的警惕确实有稍微提高，但相关知识仍然不足。就好比年轻女性在怀孕期间发现自己有尿失禁症状，当尝试与母亲分享时，却被告知这是正常现象，无需大惊小怪，令年轻女性们也误以为正常。

当女性面对尿失禁时，千万别认为这是正常现象而忽略，相反地，她们应尽快寻求治疗。

严重导致子宫或膀胱下垂

首先，我们会为病患检验揪出病因，在排除病患是患有其他疾病如肺结核、哮喘或甚至是肿瘤等问题，并确认是骨盆底肌肉松弛问题后，将依据病患的个别情况，以在不动手术的情况下进行治疗。

需知道，若骨盆肌肉过于松弛，严重情况将导致子宫或膀胱下垂。

若情况并非过于严重，我们一般建议病患进行骨盆底肌肉运动，如凯格尔运动。这项运动是借由重复收缩及释放骨盆底肌肉的动作，收紧及支撑子宫、膀胱、直肠及小肠的肌肉。

简单而言，就是透过正确收缩及释放肌肉的练习动作，把骨盆底肌肉练得紧实。

普遍上，导致女性的骨盆底肌肉松弛的原因是怀孕。当胎儿持续数月压在骨盆底肌肉上，肌肉难免会松弛。这好比女性的肚皮在分娩后会变得松弛，可透过练习仰卧起坐收紧肚皮肌肉，而骨盆底肌肉则可透过凯格尔运动练习变得紧实。

尽管并非所有女性在练习骨盆底肌肉松弛运动都会有成效，但本地研究显示，约70%至90%患有压力性尿失禁症状的女性，以正确方式练习此运动后，尿失禁的情况可获得改善。

凯格尔运动：如小解时突然煞车

普遍上，我们在教导女性在练习骨盆底运动步骤时，是让她们先收缩骨盆底肌肉5秒钟，之后再释放5秒钟，类似动作重复30次，每天重复练习2至3次，以达到收紧骨盆底肌肉的成效。

我时常教导病人如何正确地控制骨盆底肌肉，就是想像在小解时突然“煞车”或憋住，那就是用到正确的肌肉了。

许多病人在练习凯格尔运动时是用错方式，她们习惯在收缩动作时只是屏着呼吸，收紧腹部，但这些都是不正确的动作。

其实，一旦病人熟悉或掌握正确的收缩及释放的动作后，甚至可以在会议进行期间，或塞车途中，默默地进行练习，旁人根本不会察觉到你在练习骨盆底肌肉。

只有在练习到正确的步骤后，才能达到收紧骨盆底肌肉的成效，改善尿失禁的情况。



胡美玲医生 (Hoo Mei Lin)
妇产专科顾问

锻炼器置阴道 用对肌肉就震动

对部分病患而言，练习骨盆底肌肉运动并非易事，往往陷入“是否使用正确肌肉”的疑惑，因此建议病患在初开始练习时，需要骨盆底肌肉锻炼器的协助。

首先必须强调地是，许多女性并不了解尿失禁根本就是一项问题；在这种情况下，她们自然不懂得练习骨盆底肌肉运动，即使是教导她们练习动作的步骤后，也难以确定她们是否做得正确。

更何况，大马女性在谈及女性生殖器官课题时，总是羞于启齿，相信约50%至60%的女性都不曾自我检验本身的生殖器官。

有时候，我们确实难以确定病患是否把凯格尔的收缩及紧实的动作做得正确，因此需透过骨盆底肌肉锻炼器的协助。

在启动骨盆底肌肉锻炼后，女性可将锻炼器放至阴道内，当女性在进行收缩动作时，感觉到仪器的震动，即可得悉病人是运用正确的肌肉部分了。

骨盆底肌运动 常做能防尿失禁

所谓预防胜于治疗，我们建议举凡有家庭计划的女性，就应该开始进行骨盆底肌肉运动，否则一旦在怀孕及生产后出现尿失禁状况后，则不再是预防，而是治疗了。

其实没有一定地规定限制女性在哪一个年龄层就必须练习骨盆底肌肉运动，但我们认为是越早做就越好；尤其女性在结婚及开始有性关系后，更应开始练习这项运动。

若女性的尿失禁状况仅属于轻微水平，如1周内才发生一次因咳嗽而导致漏尿的状况，我们一般不建议进行手术，而是建议进行骨盆底肌肉运动。

这是因为如果尿失禁状况并非很严重，进行手术未必为病人带来好处，反而会带来一定的风险。

情况严重须动手术

若病人的尿失禁情况属严重水平，我们则建议进行手术如悬吊手术，以网带（tape）修复或加强阴道尿道韧带。不过，手术会带来特定的副作用，如感染等。因此我们必须依据病患的病情严重程度进行衡量。

尿失禁不能与患高胆固醇或癌症相提并论，尿失禁的情况不会致命，但我们所需注重的是病患的生活品质，一旦发现出现尿失禁的情况，不妨寻求专业医药人员的意见。

学习骨盆底肌肉运动是女性预防尿失禁方案之一，对尿失禁患者而言，这项运动则可改善尿失禁情况。”

****温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。***