

浅析盆底的康复治疗

□ 朱维杰

在我们身体的深处，隐藏着一片默默无闻却至关重要的区域——盆底。盆底肌群，这组坚韧而复杂的肌肉群，像一张吊床般支撑着我们的膀胱、子宫、直肠等重要器官，维持着我们的排尿、排便、性生活及生殖健康等日常功能。然而，随着年龄的增长、生育、重力作用及不良生活习惯等因素，盆底肌群可能会逐渐松弛甚至受损，导致一系列盆底功能障碍性疾病，如尿失禁、盆腔脏器脱垂等。今天，我们就来聊聊盆底康复治疗，这个守护女性健康的隐形盾牌。

一、认识盆底与盆底功能障碍

1、盆底肌群的结构与功能：盆底肌群，主要包括肛提肌、耻骨尾骨肌等，它们紧密排列在骨盆底部，形成一个坚实的支撑系统。这些肌肉在静息状态下保持一定的张力，以确保脏器的正常位置；在需要时，如排尿、排便或性高潮时，则能迅速放松或收缩，以完成相应的生理功能。

2、盆底功能障碍的表现：当盆底肌群受损或功能下降时，就会引发一系列盆底功能障碍性疾病。常见的有压力性尿失禁（如咳嗽、大笑时漏尿）、急迫性尿失禁、膀胱过度活

动症、盆腔脏器脱垂（如子宫脱垂、阴道前后壁膨出）以及性功能障碍等。这些问题不仅影响患者的生活质量，还可能对其心理健康造成负面影响。

二、盆底康复治疗的重要性

1、预防胜于治疗：盆底康复治疗不仅针对已经出现症状的患者，更重要的是对于未出现明显症状但存在盆底肌群损伤风险的人群进行预防性干预。例如，孕妇在孕期及产后、老年人及长期负重工作者等，都应当重视盆底肌群的保养与康复。

2、非手术治疗的优点：相较于手术治疗，非手术治疗具有创伤小、恢复快、可重复进行等优点。它不仅能够有效缓解甚至治愈部分盆底功能障碍性疾病，还能提升患者的生活质量，避免手术带来的风险与不便。

三、盆底康复治疗的方法

1、自我康复训练：自我康复训练是盆底功能恢复的基础，其中提肛运动（凯格尔运动）尤为关键。这一简单而高效的锻炼方法，通过排空膀胱后，在仰卧或坐立状态下，有意识地收缩盆底肌肉（包括肛门和会阴部），持续3-5秒后放松，并反复进行。建议每日坚

持练习3-4组，每组10-15次，以逐步提升盆底肌群的力量与耐力。同时，日常行为调整也不可忽视，应避免长时间站立、久坐不动或提重物等增加腹压的活动，保持饮食均衡以预防便秘，并积极控制体重，避免肥胖对盆底肌群造成额外负担。

2、专业康复治疗：专业康复治疗在盆底功能障碍的恢复中扮演着重要角色。电刺激疗法通过阴道或直肠内的电极，发送低频电流至盆底肌群，有效促进肌肉收缩与放松，改善血液循环，缓解紧张与疼痛，并显著增强肌肉力量。生物反馈法则进一步结合电刺激，利用电子设备实时监测并反馈盆底肌群活动，帮助患者直观了解并调整自身肌肉控制，学会正确锻炼方法。此外，盆底磁刺激作为新兴疗法，利用体外磁场冲无创、无痛地刺激盆底神经与肌肉，同样能促进血液循环、缓解紧张、增强力量，且安全性高，为患者提供了更多元化的治疗选择。

2、手术治疗：对于重度盆底功能障碍性疾病患者，如严重的盆腔脏器脱垂等，手术治疗可能是必要的选择。但手术治疗具有创伤大、恢复慢等缺点，且可能影响患者的生育能

力。因此，在选择手术治疗时应慎重考虑，并在专业医生的指导下进行。

四、盆底康复治疗的注意事项

盆底康复治疗需注意以下几点：个性化治疗至关重要，根据每位患者的盆底肌群状况与损伤程度，量身定制治疗方案，以最大化治疗效果。治疗过程应循序渐进，逐渐增加训练强度，避免过度训练引发肌肉疲劳或损伤。再者，综合治疗是提升疗效的关键，需结合自我康复训练、专业治疗乃至药物治疗与物理治疗等多种手段，全面改善盆底功能。最后，定期评估不可或缺，通过评估及时了解治疗效果，并根据结果调整治疗策略，确保治疗持续有效，为患者带来稳定的健康改善。

盆底康复治疗是维护女性健康的重要手段之一。通过科学的自我康复训练与专业治疗相结合的方法可以有效地改善甚至治愈盆底功能障碍性疾病从而提升患者的生活质量。因此我们应该加强对盆底健康的关注与重视积极参与盆底康复治疗让这张隐形的盾牌成为我们健康生活的坚实后盾。

（作者单位：江苏省太湖疗养院（江苏省太湖康复医院））

造影支架术后患者的出院指导

□ 韦春柳

造影支架术是一种常见的心脏介入治疗方式，旨在恢复和改善血液流动，缓解心绞痛和心肌梗死等症状。对患者来说，术后恢复阶段直接影响到整体的康复效果和生活质量。本文将介绍造影支架术后出院指导，包括生活方式调整、药物管理、复查安排及并发症监测等方面，助力患者早日康复。

一、生活方式调整

1、饮食指导：术后患者应特别关注饮食，以促进心血管健康。饮食中应减少饱和脂肪、胆固醇和钠的摄入，多选择富含膳食纤维和不饱和脂肪酸的食物。减少盐和高脂肪食物的摄入有助于降低血压和血脂水平。患者应尽量选择清淡的食物，避免油炸食品和加工食品。多食用蔬果：新鲜的蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于降低心血管疾病的风险。建议患者每天摄入5-7份蔬菜水果。合理摄入蛋白质：优先选择白肉如鱼、鸡肉及豆类食品作为蛋白质来源，减少红肉的摄入。

2、运动康复：术后初期，患者应以低强度运动为主，如散步或柔和的拉伸运动，逐渐增加运动时间和强度。避免过于剧烈的运动，防止造成身体损伤。运动前应做好充分

的热身，并注意观察身体反应，如感到不适应立即停止运动。建议在医生或专业康复师的指导下制定适合自己的运动计划，以确保安全性和有效性。

3、日常习惯调整：患者应尽量戒烟，并限制酒精摄入，以减少心脏负担。并确保每天7-9小时的高质量睡眠，帮助身体恢复并维持良好的精神状态。通过冥想、瑜伽或深呼吸等方式管理压力，有助于保持心态平和，促进康复。

二、药物管理

1、抗血小板药物：术后患者通常需要长期服用抗血小板药物，以防止支架内血栓的形成。定期监测药物可能引起的副作用，如出血倾向或胃肠不适，并及时与医生沟通以进行调整。

2、降脂药物：他汀类药物有助于控制胆固醇水平，降低心血管事件的发生风险。患者需定期进行血脂检测，以评估药物疗效并根据结果调整治疗方案。在服用他汀类药物时，患者应注意可能的药物相互作用，特别是在使用其他药物或保健品时，需告知医生以避免不良反应。

3、其他药物：根据患者的具体病情，可

能还需要使用降压药、 β 受体阻滞剂或血管紧张素转换酶抑制剂等药物。不同患者的用药方案可能存在差异，需根据病情变化调整药物种类和剂量。患者应按时参加随访，评估治疗效果并根据医生建议调整用药方案。

三、复查安排

1、术后早期复查：出院后1-3个月内通常需进行早期复查，评估支架功能和心脏恢复情况。如有必要，医生可能会安排心电图、超声心动图或冠状动脉CT等检查，以评估支架及心脏功能。患者应如实向医生报告任何不适症状，如胸痛、呼吸困难或心悸等，以便进行详细的评估和处理。

2、长期复查计划：根据患者的恢复情况和风险因素，制定长期复查计划。一般情况下，患者需每年进行一次全面检查，以监测心脏健康状况和支架功能。如出现新的症状或病情变化，患者应及时就医，并可能需要进行额外的检查和评估。

四、并发症监测

1、支架内再狭窄：支架内再狭窄是术后可能出现的并发症，患者应了解其症状及处理措施。患者需警惕胸痛或心绞痛等再狭窄症状，及时就医以获得准确诊断。通过定期

检查可早期发现支架内再狭窄，并在医生指导下采取相应措施。

2、出血风险：术后抗血小板药物的使用可能增加出血风险，需注意相关症状。患者应关注异常出血症状，如牙龈出血、皮肤淤斑或便血等，及时告知医生。如出现严重出血，需在医生指导下调整药物方案，以平衡出血风险和疗效。

3、感染风险：术后需注意感染风险，特别是切口和导管插入部位的护理。患者应按照医生的指导进行切口护理，保持清洁干燥，防止感染发生。如出现发热、红肿或渗液等感染迹象，需及时就医处理。

综上所述，造影支架术后患者的出院指导涉及多个方面，包括生活方式调整、药物管理、复查安排及并发症监测等。每位患者的具体情况不同，因此需根据个体化的需求进行指导和管理。通过严格遵循出院指导，患者可以有效降低术后并发症的风险，提高生活质量，并实现良好的长期康复效果。在整个康复过程中，与医生保持密切沟通，积极参与自身健康管理，是确保术后顺利康复的关键。

（作者单位：广西南宁市第三人民医院）

阿尔茨海默病的早期症状和护理小贴士

□ 周桂益

阿尔茨海默病是一种常见的神经退行性疾病，主要表现为认知功能的进行性减退。随着全球人口老龄化问题的加剧，阿尔茨海默病的发病率也在逐年上升。本文将介绍阿尔茨海默病的早期症状，并提供一些有效的护理小贴士，帮助患者及其家人更好地应对这一挑战。

一、阿尔茨海默病的早期症状

1、记忆力减退：阿尔茨海默病最早期和最常见的症状之一是记忆力的显著减退，特别是对近期事件的记忆力。例如，患者可能会忘记刚刚说过的话或者刚刚发生的事情。

2、计划和解决问题的能力下降：患者在完成日常任务时，可能会遇到困难。例如，他们可能会在烹饪时忘记一个步骤，或者在支付账单时感到困惑。

3、熟悉任务的完成困难：随着病情发展，患者可能发现难以完成熟悉的任务，如驾驶、使用家电或者工作中的例行工作。

4、时间和地点的混淆：患者可能会忘记日期、季节和时间的流逝，有时会迷失方向，忘记自己在哪里或者如何到达某个地方。

5、视觉和空间关系的变化：一些患者可能会出现视力问题，如判断距离的困难、识

别颜色和对对比度的能力下降，这些变化可能会影响他们的驾驶能力。

6、言语和写作能力的困难：阿尔茨海默病患者可能会在说话和写作时遇到困难，比如词汇贫乏、说话重复或者写作时语句结构混乱。

7、物品的误放和丧失能力：患者可能会经常将物品放错地方，并且无法回溯自己的步骤来找到它们。这种情况可能导致他们怀疑他人偷窃。

8、判断力和决策能力的下降：患者可能会表现出判断力的减弱，例如在金钱交易中容易被骗，或者在选择穿衣时不考虑天气和情况。

9、社交活动的减少：患者可能会逐渐失去参加社交活动和爱好的兴趣，因为他们意识到自己的能力下降而感到尴尬和不安。

10、情绪和个性的变化：阿尔茨海默病可以引起情绪和个性的显著变化，例如焦虑、抑郁、迷茫或者行为上的突变。

二、阿尔茨海默病的护理小贴士

1、建立安全和支持的环境：确保家中环境安全，例如移除可能导致跌倒的物品，安装防滑垫和扶手。家中的每个房间都应确保

有足够的照明，以减少意外发生的风险。此外，可以考虑安装报警系统和监控设备，以在紧急情况下提供及时帮助。提供日常生活的支持，如帮助患者进行个人护理、饮食和服药。照护者应了解患者的日常习惯和喜好，制定适合患者的护理计划，并确保他们得到充分的营养和水分摄入。对于服药，照护者应严格按照医生的指示，定时给患者服用药物，并记录每次用药的情况。

2、保持日常生活的规律性：制定并坚持每日的作息时间表，帮助患者保持稳定的日常生活。安排简单而有规律的活动，如散步、读书或者听音乐，帮助患者保持身心健康。

3、使用记忆辅助工具：在家中重要地点贴上标签，如厨房、浴室等，帮助患者识别不同的房间和物品。使用笔记本、日历或者电子设备记录日常任务和重要事项。

4、鼓励社交互动：鼓励患者与家人、朋友保持联系，参加社交活动和兴趣小组，减少孤独感。为患者安排有意义的社交活动，如家庭聚会、社区活动等，增强他们的社会参与感。

5、提供情感支持：理解和尊重患者的情感变化，给予他们足够的关怀和支持。与患

者保持积极的沟通，倾听他们的感受和需要，建立良好的沟通渠道。

6、加强认知训练：鼓励患者参与认知训练活动，如拼图、数独、记忆游戏等，帮助保持大脑活跃。提供适当的智力挑战，如学习新技能或者参与有趣的脑力活动，延缓认知功能的衰退。

7、关注身体健康：确保患者保持良好的饮食习惯，摄入均衡的营养，避免高糖、高盐和高脂肪食物。监督患者进行适度的身体锻炼，如散步、瑜伽或者太极，增强体质和心肺功能。

8、寻求专业帮助：定期带患者进行健康检查，及时了解病情进展并采取相应的治疗措施。寻求专业的护理人员或者康复机构的帮助，提供更加专业和全面的护理服务。

综上所述，阿尔茨海默病的早期症状多种多样，需要我们对患者表现出的任何异常行为保持敏感和关注。早期识别和干预对于延缓病情进展至关重要。通过上述护理措施，我们可以在一定程度上改善患者的生活质量，减轻病情对他们和家人带来的困扰。

（作者单位：广西南宁市第三人民医院神经内科二病区）