

# 盆底功能异常对女性生殖健康的影响

李晓莉

泰国格乐大学 泰国曼谷 10220

**摘要:** 本文深入探讨了盆底功能异常对女性生殖健康的影响。女性生殖健康作为整体健康的核心, 涵盖生育、内分泌调节及免疫功能等多个方面, 对生活质量、心理健康和家庭幸福意义重大。然而, 盆底功能异常, 如盆腔脏器脱垂、尿失禁和便秘等, 正威胁着女性生殖健康。文中详细分析了这些异常类型及其成因, 包括妊娠分娩、年龄增长、慢性疾病和遗传因素等, 阐述了其对生育能力、孕期健康、产后恢复和性生活质量的不良影响。

**关键词:** 女性生殖健康; 盆底功能异常; 盆腔脏器脱垂

女性生殖健康是女性整体健康的核心组成部分, 对女性的生活质量、心理健康及家庭幸福起着关键作用。它不仅关乎生育能力, 还与内分泌调节、免疫功能密切相关。正常的生殖功能确保女性能够顺利孕育后代, 而生殖系统所分泌的雌激素和孕激素, 对维持女性的生理周期、骨骼健康、心血管健康以及情绪稳定至关重要。

## 一、盆底功能异常常见类型及成因

### (一) 常见异常类型

#### 1. 盆腔脏器脱垂

是由于盆底肌肉和筋膜组织异常, 造成盆腔器官下降引发的器官位置异常及功能障碍, 症状性盆腔器官脱垂占成年女性的9.6%。子宫脱垂时, 患者会有不同程度的腰骶部酸痛或下坠感, 站立过久或劳累后症状明显, 卧床休息则症状减轻。按照脱垂程度划分, I度为宫颈外口距离处女膜缘小于4cm, 但未达处女膜缘; II度是宫颈已脱出阴道口, 宫体仍在阴道内, 其中II度轻型为宫颈脱出阴道口, 重型则是宫颈及部分宫体脱出阴道口; III度为宫颈与宫体全部脱出阴道口外。阴道壁脱垂分为前壁和后壁脱垂, 前壁脱垂常伴有尿频、排尿困难、残余尿增加等症状, 严重时需手助压迫阴道前壁帮助排尿, 易并发尿路感染; 后壁脱垂常表现为便秘, 甚至需手助压迫阴道后壁帮助排便。

#### 2. 尿失禁

压力性尿失禁最为常见, 多在腹压突然增加, 如咳嗽、大笑、喷嚏及运动时, 尿液不自主流出, 在女性中的发生率为18.9%, 且发生率随年龄增加而增加。急迫

性尿失禁表现为严重的尿频、尿急, 膀胱不受意识控制就开始排尿, 患者常频繁想小便, 有尿意就得立刻去卫生间, 否则就憋不住。混合性尿失禁则兼具压力性和急迫性尿失禁的症状, 给患者生活带来极大困扰。

#### 3. 便秘

指肛门肌肉失去对粪便及气体排出的控制能力, 气体和粪便不自主地排出肛门, 分为完全性和不完全性便秘。完全性便秘无法随意控制粪便及气体排出; 不完全性便秘能控制干便排出, 但不能控制稀便和气体排出。便秘严重影响患者生活质量和身心健康, 老年人多发, 常由粪便性状异常、直肠肿瘤、直肠受压、肛门肌肉或骨盆底肌肉功能失常等因素导致。

## (二) 主要致病因素

### 1. 妊娠分娩

孕期随着胎儿生长, 腹压持续增加, 对盆底组织造成持续压力。分娩时, 尤其是产钳或胎吸下困难的阴道分娩, 盆腔筋膜、韧带和肌肉可能因过度牵拉而被削弱其支撑力量, 若产后过早参加体力劳动, 特别是重体力劳动, 将影响盆底组织张力的恢复, 进而引发盆底功能异常。

### 2. 年龄增长

随着年龄增大, 盆底组织逐渐老化, 肌肉松弛、筋膜弹性下降, 且绝经后雌激素水平降低, 使得盆底支持结构萎缩, 无法维持盆腔脏器的正常位置和功能, 导致盆底功能异常的发生风险增加。

### 3. 慢性疾病

慢性咳嗽时, 胸腔压力反复升高, 通过传导增加腹腔压力; 便秘时, 排使用力同样会使腹压上升; 肥胖人

**作者简介:** 李晓莉 (1984.3.26), 女, 汉族, 重庆人, 本科 (硕士在读), 研究方向: 女性盆底。

群腹部脂肪堆积，增加腹内压。长期的腹压增加，不断对盆底组织施压，久而久之，造成盆底肌肉和筋膜损伤，引发盆底功能异常。

#### 4. 遗传因素

遗传易感性在盆底功能异常发病中起潜在作用，某些遗传因素可能影响盆底组织的结构和功能，使个体对盆底损伤的易感性增加，即使在没有明显外部诱因的情况下，也可能出现盆底功能异常。

### 二、盆底功能异常对女性生殖健康多方面影响

#### (一) 生育能力

盆底结构改变时，如盆底肌肉松弛、韧带松弛，会影响子宫的正常位置，导致子宫位置偏移或形态改变。这可能阻碍精子进入输卵管与卵子结合，降低受孕几率；同时，受精卵着床需要在稳定的子宫环境中，盆底支持不足导致子宫位置改变，使受精卵着床困难，即便着床成功，也增加了流产风险，因为不稳定的子宫环境难以维持胚胎的正常发育。

#### (二) 孕期健康

盆底功能异常时，孕妇会有明显的疼痛、坠胀感，这是由于盆底肌肉和韧带无法有效支撑盆腔脏器，脏器对周围组织产生压迫所致。这种不适不仅影响孕妇的日常生活，还会使孕妇精神紧张、焦虑。而且，盆底功能异常还可能影响子宫的血供，导致胎儿生长受限；同时，异常的盆底状态可能影响胎儿在子宫内的活动空间和胎位，增加胎位异常的发生几率。

#### (三) 产后恢复

会造成子宫脱垂，分娩过程中，盆底组织受到严重损伤，若产后未能及时修复，盆底肌肉和韧带松弛，无法为子宫提供足够支撑，子宫就会沿着阴道下降，发生子宫脱垂。子宫脱垂不仅影响生殖器官的正常功能，还会导致患者出现腰骶部酸痛、下坠感，严重时脱出的子宫暴露在阴道口外，易发生感染、溃疡。

出现漏尿情况，产后压力性尿失禁较为常见，由于分娩损伤盆底肌肉和神经，使尿道括约肌功能受损，无法有效控制尿液排出。当产妇进行咳嗽、大笑、运动等增加腹压的动作时，尿液就会不自主流出，这对产妇的生活造成极大不便，还可能引发产妇的自卑、焦虑等心理问题，影响产后心理健康和生活质量。

感染风险：阴道壁膨出时，阴道局部的抵抗力下降，且阴道内环境改变，细菌、病毒等病原体容易滋生繁殖。同时，膨出的阴道壁与外界接触面积增加，更容易受到

外界病原体的侵袭，从而增加泌尿生殖系统感染的几率，如尿道炎、膀胱炎、阴道炎等，影响产妇的身体健康和产后恢复。

#### (四) 性生活质量

阴道松弛，盆底肌肉松弛导致阴道壁松弛，使阴道对阴茎的包裹力减弱，性生活过程中摩擦力减小，男女双方性快感降低，性满意度也随之下降，影响夫妻关系和性生活和谐。

性交痛，盆底肌肉紧张时，在性生活过程中，肌肉无法充分放松，会产生疼痛感；器官脱垂时，如子宫脱垂、阴道壁脱垂，性生活中受到刺激或碰撞，也会引发疼痛，使女性对性生活产生恐惧和抵触心理，进一步影响性生活质量。

### 三、应对盆底功能异常的策略

#### (一) 预防措施

在孕期，孕妇应进行合理运动，像瑜伽、游泳、快走等都是不错的选择，运动强度以能正常与人交谈为宜，每次运动30-45分钟，每周进行3-5次，避免剧烈运动对子宫和骨盆产生压力。同时，需要科学控制体重，学会计算孕前体重指数（BMI），根据BMI制定孕期体重增长范围，定期监测体重并记录，平衡膳食、少食多餐，避免孕期体重过重或过轻，降低因体重问题引发盆底功能异常的风险。并且要避免过度劳累，依据身体情况调整工作量，避免长时间站立或坐着，保证每晚不少于8小时的充足睡眠，合理安排家务，若有需要可寻求家人、朋友或医生的支持与帮助。

产后康复阶段，及时进行盆底肌训练十分关键。怀孕和分娩会对盆底肌造成损伤，导致其松弛甚至功能障碍，如漏尿、盆腔脏器脱垂等。产后42天左右是进行盆底功能检查的黄金时机，产妇应争取在此阶段进行检查，医生会依据检查结果制定个性化康复计划。产妇可尝试简单的盆底肌锻炼，如凯格尔运动，专注于盆底肌的收缩和放松，每天进行几组，每组重复多次，还可借助专业康复设备或参加产后瑜伽、普拉提等课程辅助康复。

在日常生活中，人们需要调整生活方式，积极治疗慢性疾病，如慢性咳嗽、便秘等，减少因长期腹压增加对盆底组织造成的损伤。同时，应避免长期增加腹压的行为，如长时间弯腰搬重物、长期负重等，保护盆底组织健康。

#### (二) 治疗手段

盆底肌训练以凯格尔运动最为常见，进行时需找到

盆底肌收缩的感觉,像憋尿或中断排尿时用到的肌肉收缩动作,每次收缩保持3-5秒,然后放松,重复10-15次为一组,每天进行3-4组。训练时要注意放松其他部位肌肉,专注于盆底肌,且坚持长期训练,才能取得良好效果。

电刺激疗法是通过电流刺激盆底肌肉,增强其收缩能力。治疗时,医生会将电极放置在阴道或直肠内,通过仪器发出不同频率和强度的电流,刺激盆底肌肉被动收缩。一般每周进行2-3次治疗,每次20-30分钟,一个疗程通常为10-15次。临床研究表明,该疗法对轻、中度盆底功能障碍患者效果显著,能有效改善尿失禁、盆底肌肉松弛等症状。

手术治疗适用于盆底功能异常严重,如重度子宫脱垂、阴道壁脱垂,且保守治疗无效的患者。常见手术方式有盆底重建手术,通过使用自身组织或生物材料对盆底支持结构进行修复和重建;还有吊带手术,用于治疗压力性尿失禁,通过植入吊带对尿道进行支撑。术后患者需注意休息,避免重体力劳动和增加腹压的行为,按照医生指导进行康复训练,促进身体恢复,提高生活质量。

## 结论

盆底功能异常对女性生殖健康产生多方面的负面影响,涉及生育、孕期、产后及性生活等各个阶段,严重降低了女性的生活质量。通过对异常类型、成因和影响的全面分析,明确了预防和治疗盆底功能异常的重要性。预防措施如孕期合理运动、产后及时盆底肌训练以及生活方式的调整,治疗手段像盆底肌训练、电刺激疗法和手术治疗,这些方法能够有效预防和改善盆底功能异常。

未来,应加大宣传教育力度,提高女性对盆底健康的重视程度,完善相关防治体系,从而切实保障女性生殖健康。

## 参考文献

- [1]陶久志,周毓青,张会萍,高一慧,高海换.经会阴二维超声快速筛查产后盆底功能的临床应用研究[A].中国超声医学工程学会成立四十周年暨第十四次全国超声医学学术大会论文汇编(上册)[C].中国超声医学工程学会,中国超声医学工程学会,2024:2.
- [2]刘红梅.不同时机盆底康复治疗对自然分娩产后盆底功能障碍性疾病患者盆底功能的影响[J].中国医药科学,2023,13(24):101-104.
- [3]陈琳琳,李娜,肖贵梅,黄黎银,黄志平.经会阴四维盆底超声立体成像检测子宫全切术后女性盆底功能异常的效果价值探究[J].中国医疗器械信息,2023,29(02):117-119.
- [4]马丽红.产后盆底功能异常的应对策略[J].中国实用乡村医生杂志,2022,29(03):5-7.
- [5]陆新,陈敬欢,陈洁玲,郭海玲,王慧媛.孕产妇盆底功能异常的产科影响因素[J].中国当代医药,2022,29(04):54-56+60.
- [6]农花艳,覃春朴,林建军,覃美瑛.经会阴四维超声成像评估自然分娩后产妇盆底功能异常的效果[J].影像研究与医学应用,2022,6(01):52-54.
- [7]于宁.经会阴四维超声成像对自然分娩后产妇盆底功能异常的应用意义[J].医学理论与实践,2020,33(18):3087-3088.
- [8]赵蒙,林雁.盆底超声在盆底功能异常早期诊断中的价值[J].河南医学研究,2020,29(26):4951-4953.