

现代社会,高血压已成为一种常见的慢性疾病,严重威胁着人们的健康。除了药物治疗和生活方式的调整外,饮食也起着至关重要的作用。其中,茶饮作为一种天然的饮品,不仅口感宜人,还具有一定的保健功效。对于高血压患者来说,有三种茶尤其值得关注,它们分别是罗布麻茶、菊花茶和决明子茶。

#### 一、罗布麻茶

罗布麻又名野麻、野茶、茶叶花、红花草等,主要生长在沙漠盐碱地或河岸、山沟、山坡的沙质地上。罗布麻茶是由罗布麻叶加工而成的茶饮,具有以下特点和功效。

##### 1.降压作用

罗布麻茶含有丰富的黄酮类化合物,如槲皮素、芸香苷等,这些成分具有扩张血管、降低血压的作用。研究表明,罗布麻茶可以通过抑制血管紧张素转换酶的活性,减少血管紧张素Ⅱ的生成,从而降低血压。此外,罗布麻茶还可以调节神经系统的功能,降低交感神经的兴奋性,减轻心脏负担,进一步起到降压的效果。

##### 2.保护心血管

除了降压作用外,罗布麻茶还具有保护心血管的功效。它可以降低血脂,减少胆固醇和甘油三酯的含量,防止动脉粥样硬化的发生。同时,罗布麻茶还可以增强心肌收缩力,改善心脏功能,预防心律失常和心力衰竭等心血管疾病。

##### 3.抗氧化作用

罗布麻茶中含有大量的抗氧化物质,如维生素C、维生素E、茶多酚等,这些成分可以清除体内的自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,延缓衰老。此外,抗氧化作用还可以预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的发

##### 4.利尿作用

罗布麻茶具有一定的利尿作用,可以促进体内多余的水分和盐分的排出,

有助于减轻水肿和高血压。同时,它还可以改善睡眠质量,缓解焦虑和紧张情绪。

随着社会的的发展和生活方式的变化,越来越多的女性选择在高龄阶段生育。高龄产妇产妇通常是指年龄在35岁及以上的孕妇。与年轻产妇产妇相比,高龄产妇产妇面临着更多的风险和挑战,但同时也可以通过科学的管理和精心的呵护,实现安全、健康的生育。

#### 一、高龄产妇产妇的特点

##### 1.生殖系统变化

随着年龄的增长,女性的生殖系统会发生一系列的变化。卵巢功能逐渐下降,卵子的质量和数量减少,受孕的机会降低。同时,子宫内膜的容受性也会下降,影响胚胎的着床和发育。此外,宫颈、阴道等部位的弹性和张力也会减弱,增加了分娩的难度。

##### 2.身体机能变化

高龄产妇产的身体机能相对较弱,可能存在一些慢性疾病,如高血压、糖尿病、心脏病等。这些疾病会增加孕妇产并发的风险,如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、早产、胎儿生长受限等。此外,高龄产妇产的免疫力也相对较低,容易感染各种疾病。

##### 3.心理状态变化

高龄产妇产往往面临着更多的心理压力。一方面,她们可能担心自己的身体状况能否承受怀孕和分娩的过程;另一方面,她们也可能担心胎儿的健康问题,如畸形、染色体异常等。这些心理压力如果得不到及时的缓解,可能会对孕妇产的身心健康产生不良影响。

#### 二、高龄产妇产的风险

##### 1.胎儿染色体异常风险增加

随着年龄的增长,卵子中的染色体发生异常的概率也会增加。这使得高龄产妇产所怀胎儿出现染色体异常的风险明显高于年轻产妇产,如唐氏综合征、爱德华综合征等。

## 防治高血压,可喝三种茶

元廖超

减轻心脏和肾脏的负担,降低血压。同时,利尿作用还可以预防水肿和尿路感染等疾病。

饮用方法:取适量罗布麻茶放入杯中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟左右即可饮用。一般每天饮用3~4次,每次10~15克。

#### 二、菊花茶

菊花茶是一种以菊花为原料制成的茶饮,具有清香宜人的口感和多种保健功效。对于高血压患者来说,菊花茶主要有以下好处。

##### 1.平肝明目

菊花具有平肝明目的作用,可以缓解高血压患者因肝火旺盛而引起的头晕、目赤等症状。菊花中含有丰富的黄酮类化合物、挥发油、维生素等成分,这些成分可以扩张血管,降低血压,同时还可以保护眼睛,预防视力下降。

##### 2.清热解暑

菊花具有清热解暑的功效,可以清除体内的热毒,减轻炎症反应。对于高血压患者来说,清热解暑可以预防心血管疾病的发生,同时还可以缓解因高血压引起的头痛、失眠等症状。

##### 3.降低血脂

菊花茶中含有一些成分可以降低血脂,如黄酮类化合物、绿原酸等。这些成分可以抑制胆固醇的合成,促进胆固醇的代谢,从而降低血脂水平。降低血脂可以减少动脉粥样硬化的发生,对高血压患者的心血管健康有益。

##### 4.抗氧化作用

菊花中含有丰富的抗氧化物质,如黄酮类化合物、维生素C、维生素E等。这些成分可以清除体内的自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,延缓衰

老。同时,抗氧化作用还可以预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的发生。

饮用方法:取适量菊花放入杯中,用沸水冲泡,加盖焖5~10分钟即可饮用。一般每天饮用2~3次,每次5~10克。可以根据个人口味加入适量的蜂蜜或冰糖调味。

#### 三、决明子茶

决明子是一种常见的中药材,具有清肝明目、润肠通便等功效。决明子茶是以决明子为原料制成的茶饮,对于高血压患者有以下益处。

##### 1.降压作用

决明子中含有丰富的萘醌类化合物、决明素、大黄素等成分,这些成分具有扩张血管、降低血压的作用。研究表明,决明子茶可以通过抑制血管紧张素转换酶的活性,减少血管紧张素Ⅱ的生成,从而降低血压。此外,决明子茶还可以调节神经系统的功能,降低交感神经的兴奋性,减轻心脏负担,进一步起到降压的效果。

##### 2.清肝明目

决明子具有清肝明目的作用,可以缓解高血压患者因肝火旺盛而引起的头晕、目赤等症状。决明子中含有丰富的维生素A、胡萝卜素等成分,这些成分可以保护眼睛,预防视力下降。

##### 3.润肠通便

决明子中含有一些成分可以促进肠道蠕动,增加粪便体积,缓解便秘。对于高血压患者来说,保持大便通畅可以减少因用力排便而导致的血压升高,对心血管健康有益。

##### 4.降低血脂

决明子茶中含有一些成分可以降低血脂,如萘醌类化合物、决明素等。这些成分可以抑制胆固醇的合成,促进胆

固醇的代谢,从而降低血脂水平。降低血脂可以减少动脉粥样硬化的发生,对高血压患者的心血管健康有益。

饮用方法:取决明子适量,放入锅中炒至微有香气,取出晾凉。每次取10~15克决明子放入杯中,用沸水冲泡,加盖焖10~15分钟即可饮用。一般每天饮用2~3次。

需要注意的是,虽然这三种茶对高血压有一定的辅助治疗作用,但不能替代药物治疗。高血压患者在饮用这些茶时,应注意以下几点:

##### 1.适量饮用

茶饮虽然有一定的保健功效,但不能过量饮用。过量饮用可能会导致身体不适,如失眠、心悸等。一般来说,每天饮用3~4杯为宜。

##### 2.因人而异

不同的人对茶饮的反应可能会有所不同。有些高血压患者可能对某些茶饮过敏或不适应,如出现头晕、恶心、呕吐等症状,应立即停止饮用,并咨询医生的意见。

##### 3.配合药物治疗

茶饮不能替代药物治疗,高血压患者应在医生的指导下进行药物治疗,并配合饮食、运动等生活方式的调整。在饮用茶饮的同时,不应减少药物的用量或停止服药。

##### 4.注意质量

选择正规渠道购买的茶饮,确保茶饮的质量和安

全。避免购买劣质或过期的茶饮,以免对身体造成不良影响。总之,罗布麻茶、菊花茶和决明子茶是高血压患者可以选择的三种茶饮。这些茶饮具有一定的降压、保护心血管、抗氧化等功效,可以作为辅助治疗高血压的方法之一。但需要注意的是,茶饮不能替代药物治疗,高血压患者应在医生的指导下进行综合治疗,以控制血压,预防并发症的发生。

(作者单位系宁波市中医院)

应保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式放松心情,缓解心理压力。

##### 4.孕期检查

高龄产妇产在孕期应加强检查,及时发现和处理各种问题。检查项目包括常规的产前检查,如血常规、尿常规、血压、体重、宫高、腹围、胎心等,以及一些特殊的检查,如唐氏筛查、无创DNA检测、羊水穿刺、胎儿超声检查等。此外,高龄产妇产还应密切关注自己的身体状况,如出现头痛、视力模糊、腹痛、阴道流血等异常情况,应及时就医。

##### 5.孕期营养

高龄产妇产在孕期应注意营养的补充,以满足胎儿生长发育的需要。除了补充叶酸外,还应注意补充铁、钙、锌等微量元素,以及维生素D、维生素E等抗氧化剂。可以通过饮食和补充剂相结合的方式

##### 6.孕期心理支持

高龄产妇产在孕期往往面临着更多的心理压力,需要家人和社会的关心和支持。家人应给予高龄产妇产更多的关爱和陪伴,帮助她们缓解心理压力。同时,社会也应提供更多的孕妇产心理支持服务,如心理咨询、孕妇产学校等,帮助高龄产妇产保持良好的心态。

高龄产妇产在生育过程中面临着更多的风险和挑战,但只要做好孕妇产检查、孕妇产管理和产后护理,就可以实现安全、健康的生育。同时,社会也应给予高龄产妇产更多的关心和支持,为她们提供更好的医疗服务和心理支持。让我们共同努力,为高龄产妇产的生育之路保驾护航。

(作者单位系北京大学护理学院)

## 高龄产妇产孕期指南:科学知识引领安心孕程

盛红莉

收缩力较弱,容易发生产后出血。此外,一些慢性疾病和凝血功能障碍也可能增加产后出血的风险。

#### 三、高龄产妇产的孕期管理

##### 1.孕前检查

高龄产妇产在计划怀孕前,应进行全面的孕前检查。检查项目包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血糖、血脂、甲状腺功能、心电图、妇科检查、乳腺检查、TORCH检查等。此外,还应进行遗传咨询和产前诊断,了解自己和胎儿的遗传风险。

##### 2.补充叶酸

叶酸是一种水溶性维生素,对胎儿的神经系统发育至关重要。高龄产妇产应在孕前3个月开始补充叶酸,每天0.4~0.8毫克,直至怀孕后3个月。

##### 3.调整生活方式

(1)合理饮食:高龄产妇产应注意饮食的均衡和营养,多吃富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶类、新鲜蔬菜和水果等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以及高糖、高盐、高脂肪食物。

(2)适量运动:高龄产妇产应根据自己的身体状况,选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等。适量的运动可以增强体力,提高免疫力,同时也有助于控制体重和血糖。

(3)戒烟限酒:高龄产妇产应戒烟限酒,避免接触有害物质,如农药、化肥、油漆、辐射等。

(4)保持良好的心态:高龄产妇产

## 开启盆底肌修复之旅,为女性健康保驾护航

袁静怡

制排尿;混合性尿失禁兼具两者的特点。

##### 2.盆腔器官脱垂

包括子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等。患者会感到下腹坠胀、阴道有肿物脱出,严重影响生活质量。

##### 3.功能障碍

如性欲减退、性交疼痛、性高潮障碍等。盆底肌功能不良会影响性生活的满意度,给女性带来心理上的困扰。

##### 4.慢性盆腔疼痛

盆底肌紧张或损伤可能导致盆腔疼痛,疼痛可表现为隐痛、胀痛、刺痛等,持续时间较长,且难以缓解。

#### 四、盆底肌修复的重要性

##### 1.提高生活质量

通过修复盆底肌,可以有效改善尿失禁、盆腔器官脱垂等症状,减少日常生活中的尴尬和不便,提高女性的生活质量。

##### 2.预防远期并发症

如果盆底肌损伤得不到及时修复,随着时间的推移,可能会引发更严重的并发症,如膀胱输尿管反流、肾功能损害等。早期进行盆底肌修复可以预防这些远期并发症的发生。

##### 3.促进身心健康

焦虑障碍分为急性焦虑和慢性焦虑两种类型,给患者的生活带来了诸多困扰。焦虑障碍主要以过度的担忧恐惧为表现,对患者的日常生活产生明显影响。

#### 一、焦虑障碍的症状

##### 1.精神运动性表现

焦虑障碍患者常表现出坐立不安、来回走动等精神运动性不安的症状。他们似乎无法在一个地方安静地停留,总是处于一种躁动的状态。有的患者还会出现震颤或发抖的情况,这可能是由于身体过度紧张导致的。例如,在一些社交场合中,焦虑障碍患者可能会因为过度紧张而不自觉地颤抖,影响正常的交流和互动。

##### 2.躯体症状

焦虑障碍的躯体症状多种多样。心悸是常见的症状之一,患者会感到心跳加快、心慌意乱。心慌的感觉可能会突然出现,让患者感到不安和恐惧。胸闷也是较为普遍的症状,患者会觉得胸部有压迫感,呼吸不顺畅。此外,焦虑障碍还可能导致性功能障碍,如男性患者可能出现阳痿、早泄等问题,女性患者则可能出现月经紊乱。据统计,约有一定比例的焦虑障碍患者会出现不同程度的性功能障碍。

##### 3.病理性焦虑情绪

焦虑障碍患者常常会体验到莫名其妙的恐惧、害怕、紧张和不安。他们可能没有明确的原因,却被这种强烈的情绪所困扰。患者会有一种期待性的危机感,仿佛灾难随时会降临。在严重的情况下,患者甚至会有死亡的感受。这种病理性焦虑情绪会严重影响患者的生活质量,让他们陷入无尽的痛苦之中。例如,有的患者会因为过度担心未来而无法正常工作和生活,整天处于焦虑不安的状态。

#### 二、焦虑障碍的诊断

##### 1.问诊检查

问诊检查是焦虑症诊断的重要环节之一。医生会详细询问患者是否有莫名的担心、害怕情绪,是否感到烦躁不安、心神不宁,有无胸闷气短、入睡困难等症状。同时,医生也会向患者家属了解情况,从侧面掌握患者的日常表现、行为变化等信息,以帮助诊断焦虑症。例如,家属可能会反映患者近期变得异常敏感,容易发脾气,或者对一些原本不担心的事情过度担忧。

##### 2.心理调查

心理调查是诊断焦虑症及判断病情严重程度的重要方法。心理调查主要通过测评问卷或量表来进行,如焦虑自评量表(SAS)、汉密顿焦虑量表(HAMA)、状态-特质焦虑问卷(STAI)等。这些量表可以帮助医生了解患者的焦虑症状表现、频率和程度。以焦虑自评量表(SAS)为例,它包含有15个正向评分题,5个反向评分题,最终得分50~59分为轻度焦虑、60~69分为中度焦虑,70分以上为重度焦虑。但需注意,自评量表结果仅是诊断的参考指标之一,不能代替医生诊断。

#### 三、焦虑障碍的成因

##### 1.心理因素

焦虑障碍与童年经历、人格特点等心理因素密切相关。焦虑可能源于内在的心理冲突,童年或少年期被压抑在潜意识中的冲突在成年后被激活,从而形成焦虑。例如,如果一个人在童年时期经历过被虐待、被威胁或被过度保护等不良事件,可能会增加其成年后患上焦虑障碍的几率。

##### 2.社会因素

当今社会,生活节奏快、竞争激烈,各种生活事件对人们的心理产生了巨大的压力。长期处于紧张的工作环境中、面临家庭纠纷、失业、亲人去世等不良生活事件,可能会导致大脑神经长期紧张,从而诱发焦虑障碍。

##### 3.生物学因素

生物学因素在焦虑障碍的发生中起着重要作用。首先,遗传因素是一个不可忽视的方面。研究表明,焦虑障碍具有家族聚集性,亲属中有焦虑症患者,那么个体患上焦虑障碍的发病率就高于正常人。

神经递质问题也与焦虑障碍密切相关。神经递质传递神经信号,焦虑障碍的发病可能与神经递质的异常有关。例如, $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)的改变,去甲肾上腺素系统的功能亢进,5-羟色胺系统异常等都可引起焦虑症的发生。

##### 4.谨慎型人格

具有谨慎型人格的人容易紧张不安,他们更加担心未来可能发生的事情,并因此感到更多的焦虑。这种人通常对社交场合感到焦虑或不适,害怕被拒绝或批评,从而避免社交活动,进而导致孤独感和抑郁。他们也常常难以处理负面情绪,如愤怒、悲伤等,因为他们过度思考并试图控制一切,这会导致情绪不稳定,进一步加剧他们的焦虑和压力。

#### 四、焦虑障碍的治疗方法

##### 1.药物治疗

治疗焦虑障碍的药物主要包括苯二氮革类、抗抑郁药物、 $\beta$ -受体阻滞剂等。苯二氮革类药物如地西泮、氯硝西泮、阿普唑仑等,具有抗焦虑、镇静和肌松作用,但因长期使用存在成瘾风险,故多在治疗早期短期使用以缓解不适。抗抑郁药物包括艾司西酞普兰、帕罗西汀、文法拉辛和度洛西汀等,对多数患者而言既安全又有效,通过足量足疗程的治疗后,焦虑症多能明显缓解或者达到临床痊愈。 $\beta$ -肾上腺素受体阻滞剂以普萘洛尔为主,主要用于减轻焦虑症的各种躯体症状,如心悸、震颤、心动过速等。根据抗抑郁药起效较慢,但无成瘾性,而苯二氮革类起效快,但长期使用有成瘾性的特点,临床上多采用在早期将苯二氮革类与抗抑郁剂合用,然后逐渐停用苯二氮革药物。而很少单独应用苯二氮革类药物作为一种长期的治疗手段。

##### 2.心理治疗

(1)放松疗法:焦虑症患者容易出现肌肉紧张、自主神经功能紊乱等症状,放松疗法可以帮助患者缓解这些症状。常见的放松疗法有深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想等。深呼吸是一种较为简单的疗法,能使人放松,减轻焦虑,使人感到舒适。渐进性肌肉松弛是通过先紧张后放松身体的各个肌肉群,从而达到放松身体的目的。冥想则是通过专注于呼吸或一个特定的意象,排除杂念,达到内心的平静。

(2)认知行为治疗:焦虑症患者往往有两类逻辑错误,其一是过高的估计负性事件出现的可能性,尤其是与自己有关的事件,其二是过分灾难化或灾难性地想象事件的结果。对患者进行全面的评估后,要帮助患者针对以上两种观念进行认知重建。松弛训练、呼吸控制训练能部分缓解焦虑。

(作者单位系新乡医学院第一附属医院)

生物反馈疗法是通过仪器设备将盆底肌的活动情况以图像、声音等形式反馈给患者,让患者直观地了解自己盆底肌的收缩和放松状态,从而更好地进行盆底肌训练。这种方法可以提高训练的准确性和效果,尤其适用于那些不知道如何正确收缩盆底肌的患者。

##### 3.电刺激疗法

电刺激疗法是利用低频电流刺激盆底肌,使其被动收缩,从而增强盆底肌的力量。这种方法通常需要在医院或专业的康复机构进行,由医生或康复治疗师根据患者的具体情况设置合适的电流参数。电刺激疗法一般与盆底肌训练相结合,效果更好。

##### 4.手术治疗

对于严重的盆底肌损伤,如重度子宫脱垂、膀胱脱垂等,可能需要进行手术治疗。手术的方法主要有盆底重建术、子宫悬吊术等。手术治疗风险相对较大,需要患者在医生的指导下谨慎选择。

#### 六、盆底肌修复的注意事项

1.正确认识盆底肌修复的过程

盆底肌修复是一个渐进的过程,需要患者有足够的耐心和毅力。不要期望在短时间内就能看到明显的效果,要坚持长期进行训练和治疗。

##### 2.选择合适的修复方法

不同的患者盆底肌损伤的程度和类型可能不同,因此需要根据自己的情况

选择合适的修复方法。可以在医生或康复师的指导下进行选择。

3.避免错误的训练方法

在进行盆底肌训练时,要注意避免错误的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

##### 4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

##### 5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

选择合适的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

##### 5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

选择合适的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

##### 5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

选择合适的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

##### 5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

选择合适的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

##### 5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

选择合适的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

##### 5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

选择合适的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

远离焦虑困扰

拥抱宁静心绪

袁静怡