

的空间。第三，指导患者练习病床上的翻身，要求动作要轻，而且在防止导尿管时要注意携带翻身的方法。翻身完成后要检查导尿管是否发生挤压、牵拉等情况，还可为患者选择被动卧位，通过增加依靠的方式缓解长期卧床的不适感。

(3) 小便和饮水护理

在泌尿系统结石治疗完毕后，需要每天对患者的小便情况进行观察和记录，如发生小便异常情况需及时通知医生进行检查，并做好病情复发的准备工作。为避免治疗后复发的问題，应叮嘱患者多补充水分，要求每天的饮水量应保持在3000ml左右，这样可有助于泌尿系统内遗留或未取净的碎石的排出。同时，护理人员需重点叮嘱患者不要尝试憋尿，在恢复阶段只要有尿意就要尝试排尿，这样可有效避免治疗后的炎症并发症，可降低结石复发的几率。

(4) 疼痛护理

在治疗后部分患者仍会出现局部疼痛的症状，尤其是以外

科手术方式取石的患者。此时可根据疼痛程度给予相应的护理干预，程度较轻者可指导其以注意力转移的方式缓解，如局部按摩、听音乐、看娱乐节目、深呼吸等；程度较重者需告知医生，并严格遵照医嘱为其提供阿托品、哌替啶等药物镇痛。

(5) 饮食护理

在恢复阶段要注意调节患者饮食结构，绝对不能食用任何辛辣、生冷等刺激性的食物，食谱中也不能含有燥热的、难以消化的食材，叮嘱患者采用少食多餐的方式缓解消化系统和泌尿系统压力。鼓励多食用富含纤维素、维生素等的蔬菜、水果，但如马铃薯、菠菜、甜菜等不易多食，因这类蔬菜中含有过多的草酸盐，容易引发结石复发。同时，如患者为尿酸盐性结石还不可食用内脏、豆制品等，磷酸盐性结石患者不能食用鸡蛋和牛奶。鼓励患者每日应至少有一顿单纯喝粥，不仅易于消化，也能为患者补充水分，为避免单调可为其选择蔬菜粥、瘦肉粥等，以免出现厌食的问题。

女人忽视盆底会“受伤”

赖俊清

彭州市妇幼保健计划生育服务中心（彭州市妇幼保健院） 四川彭州 611730

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)04-064-01

打个喷嚏、大笑一声，甚至是提起菜篮子，跳广场舞，就会有尿液流出，恨不能马上待在厕所。这是在日常生活中，许多女性，尤其是年龄在50岁以上的女性会遇到的一些困扰和尴尬。这给女性的身心健康均造成了不利影响，使得很多女性因此不敢轻易出门、不敢轻易与人交往，害怕别人闻到自己身上的尿骚味，严重影响女性朋友的生活质量。这种种尴尬均是由于压力性尿失禁导致的，是盆底功能障碍性疾病的一种主要表现。盆底功能障碍性疾病会给女性的生活质量造成严重影响，人们将这种情况形象地称之为“社交癌”。那么，引起女性盆底肌损伤的原因是什么呢？盆底功能障碍性疾病又会给女性带来哪些危害呢？

◆盆底肌损伤原因

1、妊娠分娩的影响

妊娠和分娩是造成盆底组织损伤的主要原因之一。在女性妊娠期间，由于子宫不断增大，会不断地对骨盆腔壁造成压迫，从而会导致盆底组织慢慢变得松弛。在女性分娩的时候，由于骨盆会受到胎儿头围机械压迫和扩张，会使盆地组织发生伸展，变得松弛。

2、盆地组织老化

对于中老年女性，由于年龄的增长，会导致盆底组织会发生退行性老化，也是盆腔组织损伤的重要原因。中老年女性在绝经之后，由于体内性激素分泌水平下降，直接会导致盆底组织的张力减退，从而致病。

3、慢性疾病

相关临床数据表明，患有习惯性便秘、慢性咳嗽等慢性疾病或者肥胖的女性，盆底组织损伤患病率较高。另一方面，不同的职业，患病率也不同，长期从事重体力劳动者和长期需要站立上课的老师，发病风险较高，由于盆底受到腹内压力的长期压迫，会出现盆底器官向下移位的现象，从而导致

器官脱垂和压力性尿失禁。

◆盆底功能障碍性疾病的危害

1、压力性尿失禁

女性一旦患上盆底功能障碍性疾病，最主要的一个表现就是压力性尿失禁，具体来说就是文章开头所提到的一些症状，女性在日常生活中，打喷嚏、咳嗽、大笑或者是提重物等腹压增加的时候，就会出现尿液不自主地从阴道口流出的现象。

2、盆底器官脱垂

盆底器官脱垂也是盆底功能障碍性疾病的一个主要表现形式，通俗的来讲就是女性会出现阴部下坠感，同时还会伴随有腰背酸痛的症状出现。当病情严重时会引起子宫脱至阴道口外，从而导致患者在走路时产生摩擦感，严重时甚至会引引起溃疡、出血等问题，危害甚大。

3、性功能障碍

盆底功能障碍性疾病还会引起女性出现性功能障碍问题，这主要是由于盆底功能障碍性疾病引起女性阴道松弛，从而导致女性出现性欲下降，没有性快感，同时还会伴随有性交疼痛的症状，导致性生活满意度下降，引起夫妻生活质量降低。

4、其他症状

患上盆底功能障碍性疾病除了以上三种较为典型性的症状表现之外，还有部分女性会出现便秘、大便控制不住，或者是慢性盆腔痛等症状。这些症状均是由于盆底功能障碍性疾病引发的，会给女性的健康造成不利影响。

由此可见，盆底功能障碍性疾病会对女性的身心健康均产生不利影响。因此，当女性出现以上这些症状时就需积极的警惕盆底功能障碍性疾病的发生。一旦患上盆底功能障碍性疾病不可拖延，也不要羞于启齿，要积极地就医诊断，并遵医嘱坚持进行合理的治疗，才能够将盆底功能障碍性疾病的危害控制在最小，积极改善自身的健康状态。