

## Hi, 朋友, 调节生活方式!

对于盆底脱的女性来说, 调整日常当中的一些动作, 活动, 锻炼方式和饮食习惯, 对延缓脱垂的发展非常重要。

以下增加盆底负荷的运动, 需要减少和避免:

- 跑步
- 跳跃
- 跳绳
- 拳击
- 蹲起, 仰卧起坐, 蜷伏
- 蹲马步
- 提, 举, 抬重物
- 高抬/踢腿运动
- 高强度的一些需要跑跳的运动/锻炼课程
- 网球, 篮球等需要跑和猛然停止, 如此交替的运动

安全适宜的一些锻炼:

- 走路散步
- 游泳
- 正确练习健身房的骑车训练 Seated Cycling



- 低强度的水上有氧操
- 低强度的其它一些训练课程

你也可以通过一些小的技巧, 来保护盆底, 这些技巧如:

- 当你用手举物时 (如: 哑铃锻炼), 坐在健身球上, 可以帮助承托盆底
- 平时也可以选择坐在健身球上做提肛锻炼 (选择大小合适的健身球, 小心控制, 避免从球上跌下来)
- 坐在圆凳上, 捡起地面的物品, 而不是蹲下或俯身捡起物品
- 做推、拉、提、放低物品的动作时, 呼气
- 放低腹部锻炼的水平和强度
- 尽量减少蹲的机会, 能半蹲不要全蹲, 减少弓步/箭步姿势
- 锻炼/活动时, 两腿尽量并紧而不是分开
- 活动时多做身体向上的, 放松的姿势

除了每天坚持正确的盆底锻炼, 良好的生活习惯也必不可少。

日常生活和饮食建议:

- ✓ 多吃水果蔬菜, 减少和避免便秘; 苹果是最好的膳食纤维来源, 有条件的话, 每天吃 1-2 个苹果; 谷物粗粮类纤维可以帮助胃肠蠕动, 促进排便, 但是大便多渣滓, 对直肠前突的患者来说排便压力也大, 不适宜作为日常的膳食纤维来源, 还是以多进食水果, 绿叶蔬菜为佳。
- ✓ 每天饮用 6-8 杯水 (1500-2000ml), 饮水要采取每天少量多饮, 达到 6-8 杯, 而不是一下子喝大量的水。每天清晨起床后, 空腹饮水一杯, 有利于促进排便。
- ✓ 养成良好的如厕习惯, 不要经常憋尿, 感觉尿满, 应该及时排便, 而不是等到实在憋不住了才去厕所。对于憋不住尿和大便的女性来说, 不应该一有点尿意或便意便冲向厕所, 在那时应该站着或者坐下来尽量收紧盆底, 憋住, 稍等放松后, 再如厕。
- ✓ 尿排空困难, 或者大便排出困难, 尝试调整坐在马桶上的大小便姿势 (如, 身体前倾, ), 避免过度用力。
- ✓ 每当咳嗽, 打喷嚏, 提起物品时, 收紧盆底; 遭遇感冒发烧或者哮喘, 尽早吃药, 避免打喷嚏, 咳嗽。
- ✓ 每天锻炼: 人体需要活动, 每天抽出 30 分钟做运动, 走路散步是最好的锻炼
- ✓ 着装舒适: 减少穿紧身衣 (如紧身牛仔裤) 的机会, 减少穿非常高的高跟鞋
- ✓ 保持适宜的体重, 体重指数 BMI 在 19-24 之间, 以 BMI=22 最佳。  
体重指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高 (m) ^2
- ✓ 手术是解决盆底问题最后的选择, 能不手术尽量不要手术; 尝试通过锻炼和调节生活方式减轻症状; 佩戴合适的子宫托帮助减轻身体不适