

【科普】3·8女神节 好好爱自己——盆底康复免费送

台州市立医院 今天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



三八妇女节

三八·致女神

爱她，爱自己，就送一份健康好礼

女人的第一张“脸”，很多人不知道花了多少钱、精力在上面，但是第二张“脸”，几乎很少人关注它！

如果说第一张“脸”可以让你活得有脸面，那第二张“脸”就是让你活得体面。

只有这二张“脸”完好无损，你的生活才能好好的！为啥这样说？





第二张“脸”究竟是什么？

第二张“脸”——盆底，支配着人们日常的排尿、排便及夫妻生活。

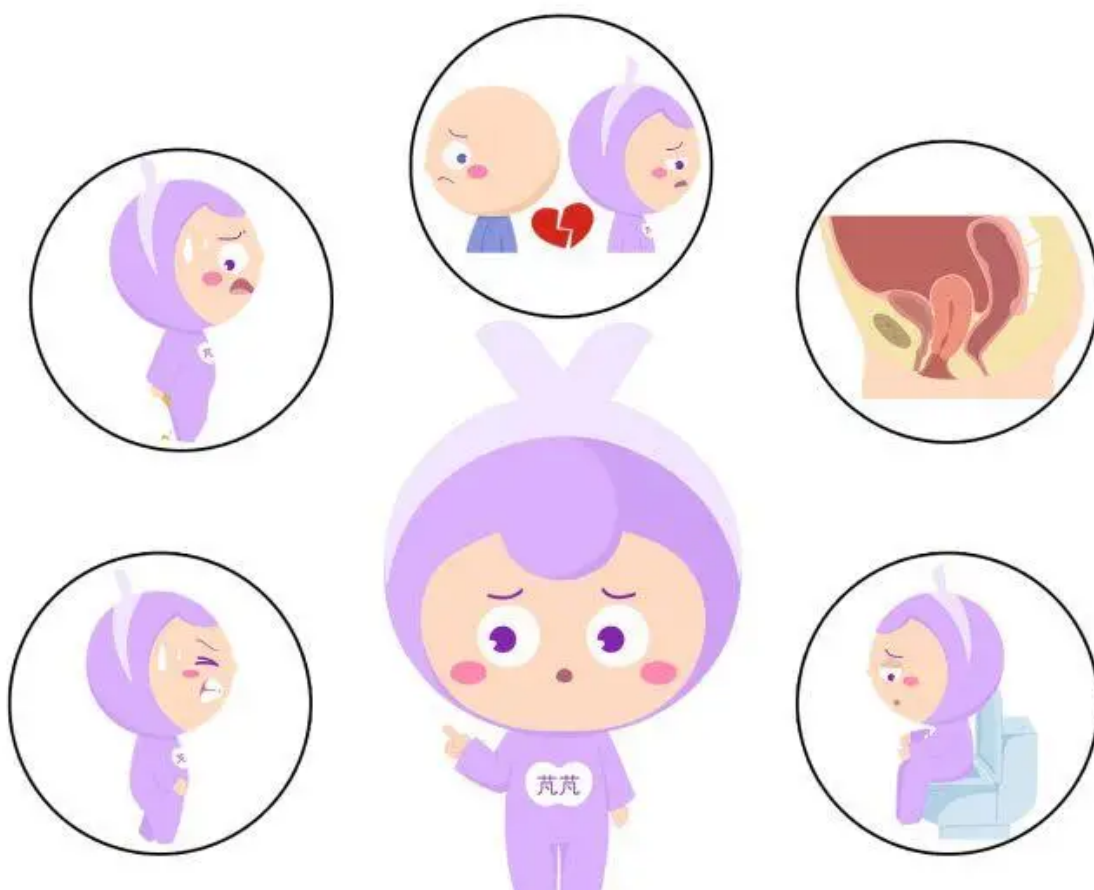
人有三急，不得不解决，如果一个人每天尿不出来，肚子胀的不行，你觉得会舒服吗？



如果一个人经常便秘或大便失禁，却苦苦找不到解决的办法，你觉得能享受美好生活吗？

如果一个人跟另一半总是在性生活方面不满意，时间久了，夫妻感情难道不受影响吗？

呵护好你的第二张“脸”，排便、排尿和性生活的无忧会让你在生活和工作中更有体面！





盆底疾病，可能说来就来



有研究表明，**盆底功能障碍性疾病已成为影响女性生活质量的五大慢性疾病之一**，国内研究报道其患病率在25.8%-35.3%不等。有研究指出，我国中老年女性盆腔器官脱垂的患病率也高达30%。

女性一生中必经的**怀孕**和**分娩**则是导致盆底功能障碍性疾病的重要的危险因素。

此外，很多研究证实，**年龄**和**雌激素水平**也是导致盆底功能障碍性疾病发生的重要原因，70%的女性绝经期后会发生漏尿。

另有研究指出，就盆腔脏器脱垂而言，年龄每增加 10 岁，其发病危险性将增加100%。



盆底康复——解决盆底疾病的“专家”

盆底康复是一线解决盆底功能障碍性疾病的重要手段。

多项临床研究及临床证明，盆底康复已经让很多人摆脱了盆底疾病的困扰，也让越来越多的女性远离盆底功能障碍性疾病。



常用的盆底康复手段包括**磁刺激、电刺激、生物反馈、Kegel运动或阴道哑铃**等。



盆底康复应该什么时候做？

- 01 **产后6周到产后半年内**是盆底康复的黄金时间。产妇在**产后42天**进行盆底康复，可使产后的阴道恢复原有的敏感度和大小，降低盆底功能障碍性疾病的患病率，同时也是进行盆底康复治疗的最佳时期。
- 02 有盆腔手术史的女性建议**术后三个月**进行盆底康复。
- 03 人流术后女性可以在**月经复潮干净后**做盆底康复。
已经患了盆底疾病的患者则**建议尽早**做盆底康复。

很多人即使患了盆底疾病也不去做盆底康复，

认为盆底疾病自己还能忍

认为盆底疾病是小事

认为盆底疾病只是老年病

这些都是面对盆底疾病的错误认知。

盆底健康与日常生活及性生活质量有关，如果你已经患了盆底疾病，再不做盆底康复，可能就晚了！

女神节
专享福利来啦
Happy Women's Day

盆底康复免费体验活动：“爱她，爱自己，就送一份健康好礼”

活动一：免费体验

招募有盆底康复适应症且经筛查无禁忌症的女神20名，免费体验盆底康复及治疗，名额有限，机会难得，女神们快快行动吧！



活动二：健康宣教课

宣讲题目：《尿失禁离我们有多远》

活动时间：3月8日 14:00

活动地点：台州市立医院4号楼3楼妇产科治疗中心宣教室

活动三：多重优惠等你来参加

参加条件：即日起至3月8日

- 1、初次行盆底康复的女神，包疗程享赠送一次治疗及疗程结束后一次评估。
- 2、初次行盆底康复的女神，转发此信息至朋友圈并集赞18个，赠送一次评估。
- 3、于我院进行盆底康复的女神，转发此信息至朋友圈并集赞18个，赠送一次治疗(自备电极头)。

PS.活动最终解释权归台州市立医院妇产科治疗中心所有

预约咨询电话：0576-88301933

台州市立医院盆底康复治疗中心

目前开展的项目有：

产后盆底功能障碍；尿失禁；盆腔脏器脱垂；慢性盆腔痛；腹直肌分离；产后腰背痛；人流后子宫内膜增厚；乳腺疏通；子宫复旧；妊娠纹淡化；镇痛（如耻骨联合分离）等。

盆底尿失禁专病门诊信息



郭丙静 副主任医师

专家简介：

临床医学学士，副主任医师，从事妇产科临床工作，曾在浙江大学附属妇产科医院进修一年，至北京航空总院、浙江大学附属妇产科医院参加盆底功能障碍性疾病非手术治疗培训，获得欧洲生物反馈协会（BFE）II级证书。

门诊时间：每周三上午

门诊地点：台州市立医院门诊3楼妇产科门诊

出诊医生：郭丙静 副主任医师

（专家门诊：周二下午、周三上午、周四下午、周日上午）



部分图片来源于网络，如有侵权请联系删除

供稿 | 妇科



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越