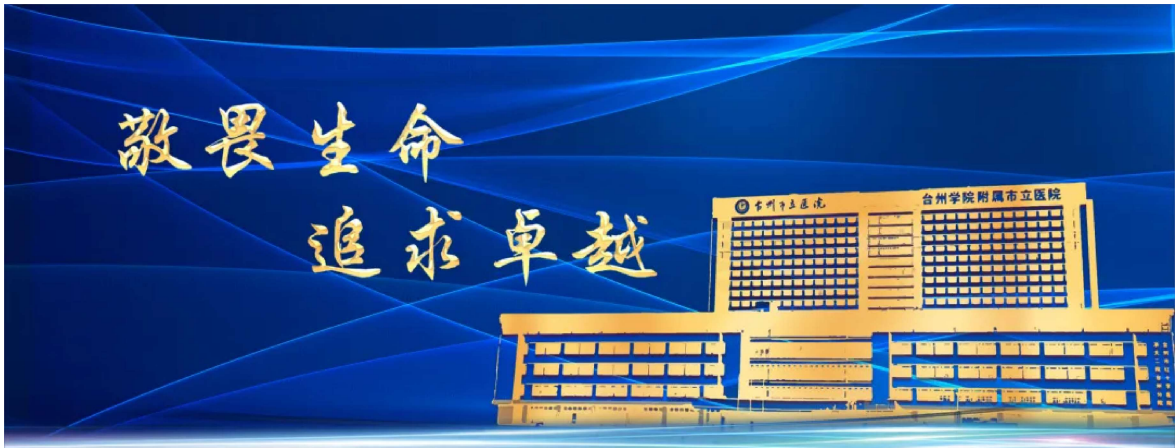


这个难言之隐千万别忍！

台州市立医院 2025年03月06日 18:27 浙江



女性健康问题一直是家庭和社会关注的重要领域。然而，由于羞于启齿或缺乏相应知识，许多女性的健康问题被忽视，甚至拖延到严重阶段才被发现。子宫脱垂便是其中之一。

虽然子宫脱垂多发于中老年女性，但年轻女性也并非完全免疫。通过了解子宫脱垂的症状、诱因以及预防方式，我们可以更好地守护女性健康，改善生活质量。

An illustration depicting a medical consultation. A male doctor in a red uniform stands on the left, holding a clipboard and gesturing towards a large screen. A female patient in a red uniform stands on the right, with her arms crossed. The screen displays a detailed anatomical diagram of the female reproductive system, specifically the uterus and fallopian tubes. Surrounding the screen are various medical and health-related icons: a blue shield with a white cross, a red virus-like particle, a white pill bottle, a pink pill box, and a pink first aid kit. The background is a soft pink with decorative elements like clouds, stars, and speech bubbles.

子宫脱垂的定义及早期症状

子宫脱垂，是指子宫从正常位置向下移位，甚至脱出阴道口。它的发生源于支撑子宫的盆底肌肉和韧带的松弛或受损，**形象地说就像一张失去弹力的吊床无法支撑上面的物体。**

子宫脱垂通常发展缓慢，早期的表现并不明显，但若能及时察觉身体的异常信号，就能有效避免病情恶化。



最初，子宫脱垂的症状可能仅仅是轻微的不适，例如下腹部坠胀感或阴道内异物感。这种感觉在久站、提重物或剧烈咳嗽后会更加明显，而在平躺休息后可能有所缓解。有些女性会感到**排尿困难、尿频或尿急**，这是因为子宫移位后压迫了膀胱，影响其正常功能。与此同时，**排便困难或便秘**也可能随之出现，部分女性甚至需要通过按压会阴部位来辅助排便。

此外，**腰骶部的隐隐疼痛**也是一个常见的早期信号，但由于疼痛程度通常不重，往往被忽略。对于育龄或已婚女性，**性生活不适或疼痛**也可能是子宫脱垂的表现之一，甚至影响夫妻关系和心理状态。

尽管症状因人而异，但所有这些信号都指向盆底功能的异常。遗憾的是，许多女性因为不够了解，误以为这些现象是“正常的老化”或分娩后遗症而未引起足够重视，延误了早期干预的最佳时机。

子宫脱垂的原因

要理解子宫脱垂的成因，需要从女性的身体构造和生活习惯入手。

首先，**自然分娩是导致子宫脱垂的主要因素之一**。分娩时，尤其是经历过多胎、巨大儿或长时间生产的女性，盆底肌肉和韧带可能因为过度拉伸而损伤。如果产后恢复不到位，这些损伤可能无法完全修复，从而埋下隐患。

其次，**随着年龄增长，女性体内的雌激素水平逐渐下降，导致盆底组织弹性减弱**。再加上更年期后组织的退化，子宫脱垂的风险也随之增加。

此外，**长期腹压过大是另一个重要因素**。便秘、慢性咳嗽、肥胖、长期提重物或从事体力劳动，都会对盆底肌肉造成持续压力，加速其松弛。



除了外在因素，**内在的身体差异也可能成为隐患**。例如，某些女性的盆底组织天生较弱，遗传性疾病或体质问题可能进一步增加风险。还有一些女性因经历过盆腔手术或受过外伤，导致支撑结构受损，为子宫脱垂的发生提供了条件。

如何预防子宫脱垂

子宫脱垂虽然听起来复杂，但通过科学的预防手段，完全可以降低其发生的概率。

增强盆底肌肉的力量是预防的核心，最简单而有效的方式就是凯格尔运动。这种运动的要点是反复收缩和放松盆底肌肉，就像在憋尿的过程中感受到的那种收缩感。每天坚持练习几组凯格尔运动，既能增强盆底的支撑力，也有助于预防其他相关问题，例如尿失禁。特别是经历过分娩的女性，这种运动可以帮助恢复受损的盆底功能。

饮食和生活习惯的调整同样重要。便秘是子宫脱垂的常见诱因之一，因此女性需要保持健康的肠道功能。多吃富含膳食纤维的食物，例如水果、蔬菜和全谷类，能够有效预防便秘。充足的水分摄入和适量的运动也可以帮助维持正

常的肠道蠕动。此外，肥胖会增加腹部压力，加重盆底负担，因此通过均衡饮食和规律锻炼来控制体重，对盆底健康大有裨益。



产后恢复是许多新妈妈忽视的一个重要环节。科学的产后康复训练不仅能帮助身体恢复，还能有效预防盆底功能障碍。如果条件允许，建议新妈妈在产后进行盆底功能评估，并在专业人士的指导下进行康复训练，以最大限度地减少分娩对盆底的影响。

在日常生活中，女性应避免频繁提重物或长时间站立。若工作或生活需要长时间站立，应适当休息或改变站姿，以减轻对盆底的压力。对于经常需要提重物的女性，学习正确的用力姿势也尤为重要，尽量避免用腹部发力，而是依靠腿部力量来完成。



孔林 妇产科副主任医师

擅长：子宫卵巢良恶性肿瘤、子宫脱垂、宫颈疾病、妊娠及内分泌等疾病的诊治，擅长腹腔镜、宫腔镜、阴道镜等微创手术。

出诊时间：

新院区（周四下午；周五、周六上午）

老院区（周一上午）

||||

作者 | 妇产科 孔林

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 柴芝红 吴莎



**扫码关注
台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——



