

如何預防陰道鬆弛症

台北市立婦幼醫院／任宜蓀

勤做骨盆底運動

爲了避免造成產後陰道鬆弛情形的發生，骨盆底部運動十分重要。骨盆底運動原本是專爲「尿失禁」的病人設計的，目前則是用來預防陰道鬆弛最好的方法。不論是否生過小孩？什麼年齡？或有無陰道鬆弛症等，骨盆底運動都會收到很好的效果。

除了上述的運動外，在日常生活中也需要多留意。因爲人是雙足直立運動的動物，骨盆底承受很大的壓力，女性因爲骨盆底及會陰的構造和男性有很大差異，以致於骨盆底肌較易受到傷害或產生併發症，這些因骨盆底鬆弛而造成的問題有應力性尿失禁、大便失禁、直腸脫垂、尿道膀胱脫垂、子宮脫垂以及性交問題等。因爲骨盆底肌肉絕大多數是橫紋肌，屬於一種隨意肌，能因訓練而增進其肌力，同時可藉著正確的骨盆底肌運動來

有些婦女朋友常常擔心陰道鬆弛會影響夫婦間的性生活，她們感覺性生活沒有以前般之樂趣、先生不像以前那麼愛她或先生在性生活方面的要求沒有以前多，而將原因牽就到是否是因陰道較鬆弛的緣故，其實在醫學上並沒這麼主觀的說詞，這完全是心理問題。


陰道鬆弛的原因

在婦科上，婦女生多了小孩，陰道撐得那麼大，甚至造成陰道的傷害，而影響到未來復原，但並不是每一位生產過的婦女朋友都會發生陰道鬆弛的問題。從未生產過的婦女也有此問題（從未生產過的婦女包括剖腹產婦、不孕婦女在內），這些婦女的陰道壓力，甚至比生過小孩的婦女還低，因此，因生產造成陰道鬆弛的說法不是絕對的。不過婦女所生的孩子愈多，陰道壓力會往下降，但生兩個小孩與生3個小孩的婦女，其陰道壓力的差別並不明顯。

年紀大的婦女，陰道會萎縮、變小，在性生活中會有種緊密的感覺，甚至感到

壓迫和疼痛。還有一些婦女因生產造成的陰道肌肉傷害，甚至導致陰道口的裂傷，如1度至3度不等之裂傷等（所謂3度裂傷就是陰道收縮肌肉都斷裂），以前婦女朋友生產都在家中由自己或產婆接生，這種傷口皆未修補縫合，不過現代婦女都在醫院生產，陰道裂傷所造成之嚴重後果情形已罕見。

陰道肌肉的斷裂所造成之傷口，如未加以縫合或縫合不好，便容易引起膀胱脫垂或直腸脫垂，婦女朋友如果患有這種問題，會感覺像是坐在一個球上，很不舒適。鬆弛得更嚴重時會感覺子宮有掉落感，這種情形大都因爲生產所造成，只有少數非生產原因，如有些女孩子宮先天性長得低，在陰道口即可見，這也是一種缺陷。



城旺股份有限公司

專業生產：PC平板、小圓浪、角浪

特性：防火、防熱、隔音、打不破、透光性良好、抗紫外線。

適用：植物溫室、蘭園、花房、倉庫、工廠廠房、車棚。

規格：平板厚度：1-4.5mm 長度：60-100尺
 圓浪厚度：1mm 寬度：3.3尺
 角浪厚度：1.2mm 寬度：2.7尺
 圓浪、角浪長度可另行訂製

總公司：台南縣永康市復興路1巷30弄2號
 TEL：(06)2717946・2724118洽方小姐

誠徵 全省經銷商 駐區專員

達到增強肌力的目的，同時也可使她們對性行為更有信心。

一般而言，骨盆底肌肉鬆弛是更年期後婦女常見的老化婦科疾病，其發生的原因：(一)動情激素（荷爾蒙）的減少；(二)長期腹壓增大等。性爾荷蒙在下生殖泌尿系統上具有保持該處組織的特性，但更年期以後性荷爾蒙大大減少，引起組織的老化迅速。因此，部分骨盆底鬆弛的情形是可以性荷爾蒙及運動來預防的。

陰道鬆弛是影響性生活美滿的原因嗎？可能是，但並不是最重要的；新婦夫婦的性生活頻率較高，但久而久之，新鮮度降低，慢慢的可能每週一、二次或兩週一次，甚至一個月一次都是正常的，如果因為忙碌或生活上有某些問題要解決時，性的需求量就更低了。人與動物在性需求上有所不同，動物的性慾有週期性，而人則在有氣氛、感覺及情趣時才

需要。

陰道鬆弛症必須由醫師診斷才能確定，有些婦女覺得陰道內有東西要掉出來，但醫師診視結果，常是正常的，這可能是陰道發炎或其他原因。如果確定罹患陰道鬆弛症時，可先做骨盆底肌運動，然後再動手術，或先做手術再做骨盆底運動，可獲得更好的結果。

性生活須有感情基礎

醫學上文獻報告顯示：更年期之後仍保有性生活的女性，陰道比較不易萎縮，體內荷爾蒙也較高，相反的，也可能體內荷爾蒙高，陰道不萎縮而繼續保持性生活。

性生活並不會造成人體的傷害，除了年輕人可能性生活過度之外，一般上了年紀的人，很少會有房事過度情形發生，因為性生活是基於生理需要而產生，就像人們餓了吃飯一樣。因此，上了年紀的人對於性生活，不

需排拒或害怕。

性生活是放鬆、接納而不是緊繃的，性行為是相互間另一種心靈的交談，相互有所反應，這才是最大之滿足。如果因性行為造成疼痛，則性生活便造成問題，如性交疼痛及嫌配偶性慾較低，夫妻雙方就要再進一步溝通。

性生活必須有感情的基礎才會美滿、甜蜜。性生活對促進家庭美滿相當重要，常人言：「夫妻床頭吵、床尾合。」性生活之協調，能使夫妻因而解決許多生活上的枝節問題，尤其是今天大家經濟改善，家庭生活問題減少，性生活頻率增加，夫妻雙方應在性生活上好好把握。

夫妻是一體的，先生說太太喜歡聽的話，太太做先生喜歡吃的菜，先生買太太喜歡穿的衣服，兩者之間只希望彼此活得更好，互相坦誠、互相欣賞，將更增進家庭的美滿幸福。

OM 55B 肥料濃度計
肥料檢查器
肥料濃度計

作物生育最重要者為肥料，但施肥過多反而產生肥傷，作物的生長會停止，較嚴重時會枯萎而死，要改良曾經因肥料過多而發生障礙的土壤是相當困難的，因此使用肥料濃度計事前預防土壤發生障礙是最有效的，亦可測定一般溶液。

EG METER

直接郵購
特價優待4725元

友立企業股份有限公司 新海路142號
電話：(04) 8322511, F.A.X: (04) 8322511
傳真：(04) 8322555 友立企業股份有限公司 謹啟

精緻農業法寶

植物營養活力素

大好評 大賞識

特點：養根、健樑、豐產、防落、防裂、增糖着色……

※要早收成、追求高品質、要賣好價格，請速選用，高山茶、洋香瓜、柚、文旦、棗、芭樂、葡萄、木瓜、黑珍珠、檳榔著…產期提前使用，效果保證，趕快行動。

售新品果苗：紅龍果、奇異果、蜜紅早柚、早生酪梨…

各地經銷服務處 刊週分享

裕農種苗花卉公司
彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
Tel: (04) 8733515