

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