

口服胶囊就能修复盆底肌? 且慢且三思

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

生活中，“笑尿了”是人们经常挂在嘴边的调侃，但对于一些人来说，这是真实的生活尴尬，有时甚至打个喷嚏、提下重物也能“尿裤子”，这种病就是尿失禁。

每年6月的最后一周是“世界尿失禁周”，我国已婚育女性超三成有漏尿症状，主要是生产后盆底肌受创造成，她们对盆底肌修复有迫切需求。因此，盆底肌康复治疗、普拉提产后修复的热度一直居高不下。而现在，一些盆底肌修复胶囊、饮品等在电商平台上销售火爆，声称口服就能修复盆底肌。

这种看起来既操作简单又有实用的盆底肌修复口服产品，真的有效吗？

主打“方便”，盆底肌修复口服产品走红

“亲爱的，咱们这款胶囊的专利配方可直接作用于膀胱，减轻膀胱过度活跃，提高尿道括约肌张力，有效改善漏尿症状。”6月25日，来自长沙的张女士在手机端看完客服的文字介绍后，便下了单。虽然买三盒更优惠，但她还是选择了先买一盒试试，“一盒三十粒，也要500多元钱呢”。

张女士告诉今日女报/凤网记者，她的盆底肌在怀孕和生产过程中出现了损伤。“孕晚期就开始漏尿，生完孩子后到现在漏得比较少，但夜尿频繁。”张女士说，她很担心将来某天再次出现经常漏尿的情况，加上做产后修复要来回跑，自己还得照顾孩子，很难抽出时间，便瞄上了朋友介绍的这类口服产品，“一个重要的吸引点是轻松方便”。

张女士在社交平台上搜索关键词，发现网上确实有很多人在推荐修复盆底肌的口服胶囊，有些产品的月销售量甚至超过1万。在观望了很久之后，张女士抱着“死马当活马医”的心态下了单：“也不知道管不管用，买回来试一试，万一靠谱呢？”

6月25日，记者在网络平台搜索发现，很多女性和张女士一样抱着“试试看”的心态购买了此类产品。有人花一千多元购买了三盒，吃完一盒后感觉“好像有些效果，不确定，再吃吃看”；有人表示吃完一瓶盆底肌修复胶囊之后晚上不起夜了；还有人吃了二十多天之后发现毫无效果，“问了客服，客服说每个人的反应不一样，建议我先全部吃完，感觉交了‘智商税’”。



△凯格尔运动是目前比较常见的盆底肌修复方法。

产品声称来自境外，线下药房暂无售

6月25日，今日女报/凤网记者在某电商平台搜索“盆底肌修复”后，平台推荐的第一个商品声称来自意大利，是“意大利医护级女性护理品牌”。平台推荐的另一款盆底肌修复口服产品则声称“来自美国”，自述成分是超氧化物歧化酶、巴尔干睡莲、积雪草等，并经过了权威监管部门审批，可以“内外兼修”修复盆底肌。

今日女报/凤网记者点开一款销售量显示为7000的盆底肌胶囊产品页面，发现该产品声称“法国进口”。今日女报/凤网记者以一名30岁新手妈妈的身份咨询，告知产后在打喷嚏和跑步时有漏尿症状，客服随即表示，这款产品对漏尿是有效的，建议服用一个周期，也就是需要购买三盒。客服还表示，这款产品经过临床认证，遍布欧洲16000+家药房。当

今日女报/凤网记者询问这款产品是药品还是保健品时，客服回答“我们属于营养补充剂”。

在这些产品的评论区里，很多人表示“是产康师推荐来买的”，不想去医院排队做产康、凯格尔运动总是做不正确、一个人要带娃没时间、社交平台推荐等都是她们购买此类产品的原因。有些评论表示漏尿症状有所改善，有些则表示没有效果，而且“价格实在不便宜”。

今日女报/凤网记者经过检索发现，在某电商平台上，这类口服的盆底肌修复产品大都声称是境外品牌，除了上述三种产品外，还有一些产品声称来自新西兰、澳大利亚、加拿大、德国等。

随后，今日女报/凤网记者在长沙街头走访了几家大药房，均未发现此类产品的踪影。

修复盆底肌要靠保守治疗和手术治疗

这类口服产品真的能修复盆底肌吗？

“口服产品先要通过胃肠道代谢才能在人体内发生作用，局部定向去改善整个盆底组织几乎不可能，虽不能说完全没有作用，但肯定是夸大其词。”6月26日，湖南省人民医院产科副主任医师缪芳向今日女报/凤网记者表示，目前，女性盆底功能障碍性疾病的治疗方法一般分为保守治疗和手术治疗。保守治疗主要是一般性治疗和物理治疗，比如控制体重、改变生活方式、腹式呼吸放松训练、凯格尔运动、阴道哑铃、盆底肌电刺激或生物反馈治疗等。对于重度盆腔器官脱垂的患者或保守治疗无效的患者，还需要进行手术治疗。

关于盆底肌，网上流传着这样一个说法：女性最该锻炼的肌肉是盆底肌。缪芳介绍，作为身体核心肌群的一部分，盆底肌就像一个“吊床”，负责兜住膀胱、尿道、阴道、直肠等，深度影响着排尿、排便和性生活。盆底肌受损后，随之而来的症状，如漏尿、盆腔器官脱垂、大便失禁、便秘等，会严重影响工作和生活。

“很多人觉得盆底肌松弛是因为生孩子，其实没有生过孩子的女性也会因为一些原因而导致盆底肌松弛。”缪芳介绍，腹部重度肥胖会增加盆底肌压力；久坐等不良习惯会压迫肌肉内的血管；过重的体力劳动，如长期蹲着擦地等，也会对盆底肌产生持续压迫。

缪芳建议，女性如果怀疑自己出现盆底功能障碍，应及时前往医院就诊，如果盆底功能障碍疾病较轻，大部分患者是可以通过盆底肌功能锻炼或在医院进行盆底肌康复治疗得到一定程度的改善。她提醒，盆底功能恢复需要长期锻炼，必要时应手术治疗，治疗后还要定期到医院进行盆底功能评估。

TIPS>>>

锻炼盆底肌该做这些运动

不是所有的运动都会对盆底肌有好处，如果有压力性尿失禁或刚生完孩子，一定要区分哪些运动项目对盆底肌有益。

对盆底肌有益的有氧训练：

1. 散步
2. 游泳
3. 骑固定的自行车（如健身房的）
4. 低阻力的交叉训练
5. 低强度的水中

有氧运动

对盆底肌会产生过度负荷的训练：

1. 跑步
2. 跳跃类的运动
3. 拳击
4. 涉及起跑类的训练和快速方向改变的运动（如网球、篮球、曲棍球、橄榄球、乒乓球、羽毛球等）。



△游泳是对盆底肌有益的运动。图/吴小兵

资讯 >>>

大爱! 益阳女大学生为同一患儿再捐造血干细胞

今日女报/凤网讯(通讯员 李佳仪)6月21日，来自湖南城市学院的大三学生何晴在中南大学湘雅医院完成了第二次造血干细胞采集，捐献212毫升淋巴细胞混悬液给同一个血液病患儿。何晴也成为益阳市首例、湖南省第10例完成两次捐献造血干细胞的志愿者。

2023年11月4日，何晴在湖南省人民医院完成了她首次造血干细胞捐献，成功挽救了一名血液病患儿的生命，成为益阳市第42位、全国第16320位造血干细胞捐献者。她因此获评益阳市红十字会“优秀志愿者”，她献髓救人的事迹被益阳市红十字会搬上舞台，她还成为了一名造血干细胞捐献宣讲员。

今年5月，当何晴接到益阳市红十字会的电话，得知此前她帮助的患儿由于病情变化急需输注淋巴细胞时，她再次勇敢地站了出来。

6月21日上午9时许，何晴积极配合医生完成了捐献采集的各项检查和准备工作。历经3个多小时的采集后，212毫升的淋巴细胞混悬液被顺利采集出来，再次给患者送去了生的希望。采集中，益阳市红十字会党组书记、专职副会长夏洁到医院看望慰问何晴，向她颁发荣誉证书。

“这是我人生中不可多得、弥足珍贵的一段经历，也希望通过我的经历能够鼓励更多的人加入到造血干细胞捐献的行列中来。只要我们每个人都能够献出一份爱心，更多的患者就有了希望。”何晴表示。

女性发病率高于男性! 姩驰头痛竟是动脉出了问题

今日女报/凤网讯(通讯员 袁慧 唐洁)近期，家住长沙县的王姩驰莫名其妙地出现持续性的头痛、视物模糊且阵发性加重，尤其是两侧太阳穴附近，阵阵剧痛让她寝食难安。本以为休息几天就好了，可没想到，她的头痛不仅没有缓解，反而越来越严重，并出现发作性右下肢乏力。医院诊断，王姩驰患上了一种女性发病率高于男性的“颞动脉炎”。

在长沙市第一医院，该院神经内科一病区主任、主任医师余孝君通过问诊和相关检查，诊断王姩驰患病原因是“颞动脉炎、短暂性脑缺血发作”。在该院风湿免疫科主任、主任医师黄映红的共同诊疗下，经过糖皮质激素抗炎、免疫治疗及抗动脉硬化等治疗后，王姩驰的病情很快得到了缓解。

余孝君介绍，颞动脉炎又称“巨细胞动脉炎”，是一种较少见但影响较大的血管炎性疾病。它主要影响大血管，特别是颞浅动脉以及主动脉及其主要分支。其发病年龄通常大于50岁，且女性发病率高于男性。

余孝君提醒，由于部分颞动脉炎患者的临床表现不是很典型，容易被误诊或漏诊，导致治疗延误。如果不及时治疗，颞动脉炎可能会引发失明等严重问题，而这种情况一旦发生，通常是不可逆的，对患者的日常生活也会造成极大的影响。老年患者若出现新发头痛，一定要尽快去医院检查，避免延误病情。