



資料提供

香港產後女性常見病症「子宮下垂」，因分娩時子宮受壓力及盆腔韌帶及肌肉鬆弛，生產後未能收縮復原所致。婦產專科黃凝醫生指出，婦女可在產後進行盆腔運動，以及產後多做運動，減輕體重，來減少患上子宮下垂的風險。

尿痛
需注意

盆腔運動 提防子宮下垂

子宮下垂是甚麼

子宮下垂又稱為子宮脫垂，是因為盆腔的韌帶和肌肉鬆弛，沒法承托子宮或宮頸且令子宮下垂致陰道內。順產或懷孕數次的婦女容易發生子宮下垂的情況。如患者有嚴重的子宮頸下垂，整個子宮可能伸出陰道之外，影響日常生活。

不適症狀

輕微子宮下垂的患者會感到不適，子宮會仍在陰道內，但會感覺外陰下墮及疼痛。同時，會有尿頻、尿急、尿痛的現象，因下垂的子宮壓著膀胱。每當咳嗽、打噴嚏、大笑時，可能出現失禁情況。另外，嚴重的患者可出現子宮伸出陰道外，導致子宮頸磨損，而引致發炎及流血。

盆腔運動

產婦應多進行「盆腔運動」，幫助強化盆骨底肌肉的控制，韌力及承托力，防止或改善肌肉鬆弛引致下垂。預防運動可隨時隨地進行，像忍大小二便般，慢慢收緊向上提升陰道、尿道及肛門口的肌肉五秒，然後放鬆，適當的運動對於產後身體恢復也有好處。

產後多休息

生產的第一個月，媽媽應多休息，讓子宮盡早回復，也可做盆腔運動，收縮盆腔肌肉，恢復肌力。有部份媽媽擔心抱BB會惡化情況，但黃醫生表示BB體重十分輕，所以不用因怕子宮下垂而不抱。

注意體重

另外，超重或肥胖增的病人會加骨盆肌肉的壓力，增加患上子宮下垂的機會。因此產婦需留意自己的體重。平時盡量不要拿太重的東西，也不要常咳嗽或便秘，因為這些動作會增加腹部壓力，令子宮下垂的問題更嚴重。當女士停經時，肌肉鬆弛導致下垂惡化，便需要考慮用子宮托或接受手術治療。



Baby

調整內褲及綁束腹帶

調整內褲及綁束腹帶無助預防子宮下垂，只屬美觀之用。