

信度和结构效度<sup>[10]</sup>,并有相应的诊断标准<sup>[11]</sup>。因此,借助该量表观察性功能康复疗效具有一定价值。

妇科恶性肿瘤患者性功能障碍的原因分析:国外研究认为健康女性 FSD 发生率可达 43%<sup>[12]</sup>。入选患者临床治疗前 FSD 比例为 9.18%,原因可能与人文、受教育程度、年龄、性生活史、孕产史等因素有关。本研究显示,临床治疗后 FSD 发生与肿瘤类别、术式和术后治疗所致局部解剖、生理、内分泌状况和心理改变有一定关系。

康复治疗手段和治疗效果:根据上述因素,FSD 康复治疗需要采取综合手段。其中,运动疗法改善局部肌肉力量和血液循环;内分泌疗法从激素调节角度改善患者性功能;心理疗法<sup>[13]</sup>和康复健康教育从身心健康角度达到改善性功能的目的。另外,配偶作用也很重要,故需要开展配偶共同参与的家庭系统疗法。

综合康复治疗可在一定程度上改善妇科恶性肿瘤临床治疗后发生的性功能障碍。但还需要继续通过更深入的临床实践,以获得更好的康复治疗效果。

## 参考文献

- [1] World Health Organization: ICD-10: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems [M]. Geneva: World Health Organization.1992.
- [2] Mazer NA, Lerblum SR, Rosen RC. The brief index of sexual function for woman (BISF-W): a new scoring algorithm and comparison of normative and surgically menopausal populations [J]. Menopause, 2000, 7(5): 350—363.
- [3] 郭锡永.器质性病变所造成的女性性功能障碍[J].实用妇产科杂志, 2005, 21(1): 11—13.
- [4] 章宝妹,李诚信.女性癌症治疗后性功能状况调查与分析[J].实用临床医学, 2006, 7(7): 47, 150.
- [5] Rosen R, Brown C, Heiman J, et al. The female sexual function index (fsfi): a multidimensional self-report instrument for the assessment of female sexual function [J]. J Sex Marital Ther, 2000, 26: 191—208.
- [6] Weigel M, Meston C, Rosen R. The female sexual function index (FSFI): cross-validation and development of clinical cutoff scores [J]. J Sex Marital Ther, 2005, 31: 1—20.
- [7] 孙晓光.妇科恶性肿瘤治疗对性功能的影响[J].中国实用妇科与产科杂志, 2008, 24(7): 505—507.
- [8] Richard C, Simans MD. Understanding human behavior in health and illness [M]. 4ed. Williams & Wilkins. Baltimore, 1990, 324—337.
- [9] Ohara-Hirano Y, Kaku T, Hirakawa T, et al. Uterine cervical cancer a holistic approach to mental health and its socio-psychological implications [J]. Fukuoka Igaku Zasshi, 2004, 95(8): 183—194.
- [10] Meston CM. Validation of the female sexual function index (FSFI) in women with female orgasmic disorder and in women with hypoactive sexual desire disorder [J]. J Sex Marital Ther, 2003, 29: 39—46.
- [11] Weigel M, Meston C, Rosen R. The female sexual function index (FSFI): cross-validation and development of clinical cutoff scores [J]. J Sex Marital Ther, 2005, 31: 1—20.
- [12] Laumann E, Paik A, Rosen R. Sexual dysfunction in the united states: prevalence and predictors [J]. JAMA, 1999, 281: 537—541.
- [13] 桑海莉,岳小方.女性性功能障碍心理治疗进展[J].健康心理学杂志, 2000, 8(4): 418—421.

## ·短篇论著·

# 产后体操与低频电刺激结合促进产妇盆底器官功能恢复的观察\*

杨素勉<sup>1</sup> 王莉<sup>1</sup> 牛凤霞<sup>1</sup> 冯静<sup>1</sup> 孙娅<sup>1</sup>

分娩后,产妇阴道壁松弛,盆底肌肉及筋膜因分娩过度扩张而弹性减弱,且伴有肌纤维部分断裂等问题。因此,产褥期是产妇盆底组织器官功能恢复的一个重要时期,器官功能恢复的好坏关系到她们一生的健康与幸福<sup>[1]</sup>。本研究采用产后体操锻炼配合低频电刺激促进产妇盆底组织器官恢复,取得较好效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

阴道分娩的产妇 240 例,均为初产妇,年龄 23—32 岁,孕周 37—41 周,体重 58.5—65 kg,单胎,新生儿体重 3000—3750 g。产前无器质性疾病,无病理妊娠。随机分为观察组 132 例,对照组 108 例,两组在年龄、孕周、体重及新生儿体重等

比较,差异无显著性意义( $P>0.05$ ),具有可比性。

### 1.2 方法

对照组常规产后指导,产后 30 min 指导产妇床上翻身活动,并按压宫底观察阴道出血量,督促其 2 h 内下床解小便,以促进子宫收缩及膀胱功能恢复。并每天给予低频脉冲电刺激,采用 TZ-CH2000 型低频脉冲电治疗仪,将两个 5 cm×5 cm 治疗电极片涂上耦合剂,分别粘贴在产妇的下腹部和腰骶部,将多功能模块设置为“产妇恢复”功能键,脉冲频率

\* 基金项目:河北省科学技术厅立项课题 (062761217)

1 河北省人民医院,石家庄,050071

作者简介:杨素勉,女,副主任医师

收稿时间:2008-11-12

833Hz, 脉冲宽度 0.4ms, 强度以产妇耐受量为准, 每次治疗 20min, 2 次/d。

观察组在对照组基础上, 于产后第 2 天开始做体操锻炼, 先做简单的运动, 根据产妇体力循序渐进。

①仰卧, 两腿自然伸直, 两臂放在身旁, 吸气时, 腹壁下陷, 腹腔内脏器上提, 上提肛门, 保持数秒; 呼气时放松肛门, 反复 5—7 次, 可预防痔疮。②仰卧, 吸气时稍抬起臀部, 用力收缩骨盆肌肉(如忍大小便状); 呼气时放下臀部, 放松骨盆肌肉, 3 次/d, 10—15min/次, 产后第 2 天可锻炼, 促进提肛肌的功能。③仰卧, 两腿屈膝, 脚跟紧靠臀部, 两手指交叉于头下, 以双足和肩部做支点, 深吸气时抬起骨盆、提起肛门, 深呼气时放下骨盆、松弛肛门, 反复进行 3—7 次。④俯卧, 两腿伸直, 两臂放身体两侧, 吸气时小腿后弯, 呼气时两腿伸直, 这节体操可在分娩 4d 后开始练习。产后如果经常仰卧, 容易造成子宫后倾, 这节操对矫正子宫后倾很有效。⑤坐在高凳上, 吸气时骨盆底收缩, 提起两脚离开地面; 呼气时盆底肌放松, 两脚放回地面。这套骨盆底肌练习对治疗中度尿失禁也有较好效果。

表 1 产后第 42 天两组产妇的盆底检查比较

(例)

| 组别  | 例数  | 子宫后倾后屈         | 子宫脱垂           | 痔疮             | 子宫缩复不良         | 阴道壁膨出          | 张力性尿失禁         | 腰骶痛            | 膀胱膨出 | 腰围恢复孕前 |
|-----|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------|--------|
| 观察组 | 132 | 2 <sup>①</sup> | 0 <sup>①</sup> | 2 <sup>①</sup> | 2 <sup>②</sup> | 2 <sup>②</sup> | 0 <sup>②</sup> | 8 <sup>②</sup> | 0    | 2      |
| 对照组 | 108 | 20             | 6              | 8              | 8              | 6              | 6              | 16             | 2    | 2      |

与对照组比较① $P<0.01$ , ② $P<0.05$

### 3 讨论

妇女妊娠、分娩后, 盆底肌肉、筋膜及韧带松弛或有不同程度的损伤, 产后活动减少, 盲目进补, 对产妇健康影响很大, 因此产后不宜长期卧床, 尤其不要长时间平卧位, 子宫受重力影响, 易造成子宫后倾。此外, 过度营养, 易造成产后肥胖, 肥胖的妇女往往出现尿失禁, 子宫后倾或脱垂等问题。

产后骨盆底肌肉的弹张力往往不够, 很容易造成子宫脱垂和单纯张力性尿失禁, 骨盆底肌肉层又叫盆膈, 主要由提肛肌组成, 提肛肌包括耻骨尾骨肌、骶骨尾骨肌、坐骨尾骨肌等, 提肛肌一方面有支持盆腔器官的作用, 另一方面能收缩直肠下端及阴道, 与膀胱颈和近端尿道括约肌的收缩也有密切关系。在了解产妇的体质及分娩情况后, 有针对性地她们选择合理的产后体操, 使盆底肌肉被动运动, 活跃盆底血液循环, 锻炼肛门、腹肌、髋部肌肉, 增强子宫韧带、膀胱宫颈韧带、盆底筋膜的张力, 促进子宫平滑肌的缩复作用, 预防产后并发症的发生<sup>[4]</sup>。体操锻炼在康复中的基本作用是: 提高中枢神经系统和植物神经系统的调节能力; 提高代谢能力, 改善心肺功能; 维持和恢复运动器官的形态和功能; 促进代偿机制的形成和发展<sup>[5]</sup>。

低频脉冲电刺激作用于产妇产下腹部, 通过脉冲波形、振幅、频率的变化刺激膀胱壁肌肉被动节律性运动, 促进膀胱血液循环, 减轻分娩过程中造成的膀胱粘膜充血水肿, 改善产妇排尿功能, 预防产后尿潴留及膀胱膨出。同时, 低频脉冲作用于产妇骶尾部, 能使盆底肌肉和筋膜、组织产生规律性收缩运动, 带动子宫韧带运动, 增加韧带弹力, 促进子宫收缩, 加速恶露排出及盆底血液循环, 促进子宫复旧<sup>[6]</sup>。运动疗法是一项复杂的治疗技术, 要根据患者功能障碍的具体情况

### 1.3 评定方法

产褥期满即产后 42d 进行评定, 均由同一位医师完成; 子宫缩复不良的评定标准是恶露未干净, B 超显示子宫长、宽、厚三者之和 $>15\text{cm}$ 。腰骶痛的评定标准: 平卧时有或无疼痛症状, 站立 5min 后出现腰骶部疼痛或疼痛症状加重; 子宫后倾后屈、子宫脱垂、张力性尿失禁、膀胱膨出、直肠膨出的评定标准见《妇产科学》<sup>[7]</sup>, 痔疮的评定标准见《实用外科学》(上册)<sup>[8]</sup>。

### 1.4 统计学分析

本研究采用 SPSS 11.0 统计软件进行统计, 计数资料采用  $\chi^2$  检验,  $P<0.05$  表示差异具有显著性意义。

## 2 结果

产后第 42 天, 两组产妇盆底检查结果的比较见表 1。观察组妇女子宫后倾后屈、子宫脱垂、痔疮的发生率明显低于对照组( $P<0.01$ ); 观察组的子宫缩复不良、阴道壁膨出、张力性尿失禁、腰骶痛的发生率也比对照组低, 差异具有显著性( $P<0.05$ )。膀胱膨出、腰围的恢复无显著差异( $P>0.05$ )。

况, 选择运动项目, 确定患者所能耐受的合适程度, 持续时间和间隔时间<sup>[7]</sup>。运动疗法具有消炎、镇痛、促进血液循环、增强肌肉张力<sup>[8]</sup>、加速损伤组织的修复<sup>[9]</sup>。并且, 产后体操锻炼和低频电刺激具有协同效应<sup>[10]</sup>。综上所述, 科学合理的产后体操训练, 配合低频电刺激, 有助于加速产后子宫恢复, 促进产后盆底组织器官功能恢复。

### 参考文献

- [1] 潘迎, 武明辉, 杨美英, 等. 产后保健质量评估与需求研究[J]. 中国妇幼保健, 2001, 16(2): 892.
- [2] 顾美皎. 现代妇产科学 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2002. 10: 587—867.
- [3] 石美鑫, 熊汝成. 实用外科学(上册)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1992. 16, 93, 692—696.
- [4] 全选甫, 张璞磷. 中国康复医学研究与临床[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2000. 73—74.
- [5] 邓敏, 古剑雄. 运动疗法对产褥期妇女的康复作用[J]. 现代康复, 2001, 5(8): 101.
- [6] 杨素勉, 桑文淑, 纪彩卿, 等. 低频脉冲电治疗对剖宫产产妇泌乳及子宫复旧的影响[J]. 中国康复, 2006, 4: 108.
- [7] 李哲, 郭钢花, 关晨霞, 等. 运动治疗中常见误区的哲学思考[J]. 中国康复医学杂志, 2008, 23(2): 167—168.
- [8] 韩雄波, 吕群山, 王建华, 等. 物理因子与运动疗法治疗膝关节骨性关节炎的疗效观察[J]. 中国康复医学杂志, 2006, 21(7): 636—637.
- [9] 张春姐, 赵冬林. 中频电治疗髋关节周围软组织劳损的疗效观察[J]. 中国康复医学杂志, 2006, 21(9): 840—841.
- [10] 金建明, 周沈贤, 吴雪莲, 等. 双向交替牵引手法配合低频电刺激治疗椎动脉型颈椎病的疗效观察 [J]. 中华物理医学与康复杂志, 2007, 3: 181—183.