



# 盆底电刺激和磁刺激的优势

女性的盆底肌就像一张“吊床”，支持膀胱、尿道、子宫、阴道和直肠等盆腔器官。承受的重力越大，盆底肌肉越容易受损伤、松弛。一旦这些韧带、肌肉、筋膜出现异常情况，盆腔脏器失去盆底的支持，就会从“吊床”上掉下来，导致盆腔脏器脱垂，如子宫脱垂、阴道膨出、膀胱膨出、直肠脱垂，进而引起尿失禁、大便失禁、性功能障碍等各种盆底功能障碍性疾病。

目前，治疗盆底功能障碍的常见方法有电刺激和磁刺激等方式。

## 一、什么是盆底电刺激

电刺激疗法是一种通过电流来刺激盆底肌的治疗手段。将探头放进女性阴道内，连接盆底治疗仪，并在腹部贴上电极片，然后进行电刺激盆腔组织器官、神经纤维，增加肌肉的收缩力，从而达到治疗盆底功能障碍的目的。

生物反馈电刺激治疗是将患者不能直接感知到的盆底肌

生物信号，转化为模拟的听觉或视觉信号反馈给患者，从而使患者了解自己的盆底肌活动状态。

运用低频电刺激盆底肌肉和神经，可以增强盆底肌及尿道外括约肌的收缩功能，提高尿道闭合压；抑制逼尿肌的兴奋，松弛膀胱，提高膀胱的顺应性，加强储尿能力；刺激盆底肌有节律地舒缩，改善盆底肌血液循环，促进肌肉细胞的新陈代谢。

## 二、盆底电刺激的优势

- 1.安全性：无创、无痛、可重复。
- 2.趣味性：治疗过程犹如游戏般轻松愉快。
- 3.非依赖、长效性：在祛除病因、纠正病理状态后，结合家庭训练可长期保持疗效。

## 三、什么是盆底磁刺激

磁刺激是一种新型非创伤性的刺激神经系统的方法，利用体外高强度脉冲磁场，穿透人体而产生感应电流来刺激作用

部位，通过反复活化终端的运动神经纤维和运动终板，刺激盆底支配相关神经及骶神经根，改善所支配的肌肉和脏器功能，从而达到治疗效果，有盆底肌修复和骶神经调控两大功能。

## 四、盆底磁刺激的优点

- 1.无痛、刺激范围更深、更广。磁刺激时，磁场是透过机体的，肌肉、骨骼等不良导体对脉冲磁场进入人体没有衰减作用，因此磁刺激可达深部组织（深度约8厘米）。刺激神经和肌肉能无痛激活盆底神经，在使盆底肌收缩的同时，表皮仅产生微弱的感应电流，并不会诱发疼痛。
- 2.无创磁刺激治疗仪可以直接刺激骶神经，以调节骶神经的功能。此方法操作方便，安全性高。
- 3.非侵入。需放置电极，无需脱衣，隔着衣物，磁刺激就能穿透皮肤、骨骼和脂肪，直接刺激深部的盆底肌和神经。

## 五、磁电刺激的联合应用

盆底磁刺激主要是通过利用变化的脉冲磁场对盆底神经进行刺激，电刺激生物反馈主要是通过不同频率的电刺激对盆底肌肉进行刺激。电与磁都是治疗盆底疾病的有效手段，虽方法不同，但目的一致，两者相辅相成，结合应用效果更好。

磁刺激在前期可以帮助肌肉力量较差的患者进行肌肉被动收缩训练，同时恢复神经敏感性，也可以帮助一些肌肉损伤比较严重的患者和年龄较大、不易适应的患者，为后面的锻炼打好基础。而此刻电刺激可以承接后续的治疗，需要让患者主动学习锻炼盆底肌，形成良好的收缩循环状态，实现大脑对于盆底肌的控制，两者相辅相成、互相弥补，能缓解患者多个方面的问题。

## 六、磁电刺激的适宜人群

- 1.产后女性：怀孕分娩

后，盆底就像经历了一场“浩劫”，从生完孩子的那一刻起，妈妈的身体就面临恢复的问题，可以通过盆底磁电刺激解决这些问题。

2.盆底疾病患者：盆底的各种问题，如尿频、尿急、夜尿多、咳嗽漏尿、尿潴留、膀胱过度活动症（OAB）、盆腔器官脱垂（子宫脱垂、阴道前/后壁膨出、直肠脱垂、膀胱膨出）等，可以通过生物反馈、磁电刺激得到更好的解决。

3.术前/术后患者：手术是个侵入性的操作，容易造成盆底支持结构异常、神经损伤等问题，术后容易发生盆底功能障碍性疾病。盆底康复不论是在盆腔术前还是术后进行，对盆底整体功能的恢复和改善、对患者生活质量的提高都很重要。

如果有盆底问题，建议到正规医疗机构寻求帮助，专业的医疗人员会根据实际情况制订合适的治疗方案。

（柳州市人民医院妇科 牛银荷）

# 痛经该如何治疗和缓解

痛经是一种常见的妇科疾病，指月经前后或月经期间出现下腹部疼痛、坠胀，并伴有腰酸或其他不适，症状严重者甚至会影响生活质量。

## 痛经的原因

- 1.日常生活中的一些不良习惯可能会导致痛经。比如在寒冷的冬日里，你喝了一杯冰冷的饮料，寒意可能会迅速蔓延至你的腹部，使得子宫内的血管受到寒冷的刺激而收缩，导致血流不畅，从而引发痛经。
- 2.长期的情绪压抑、焦虑或受到巨大的心理打击，都可能使身体的内分泌系统发生混乱，导致月经失调，从而加重痛经症状。
- 3.在经期进行剧烈运动，或

者长时间熬夜、贪吃生冷食物等，同样会加剧不适感。

4.身体内部的一些疾病也可能引发痛经。以宫颈口狭窄为例，它就像是一个狭窄的通道，使得月经血在流出时受到阻碍，导致子宫内的压力逐渐升高，从而引发强烈的疼痛感。这种疼痛常常伴随着腹部胀痛、坠痛等症状，让人难以忍受。此外，先天性子宫发育不良也是一个常见的痛经原因。由于子宫功能存在缺陷，使得生理期时子宫内的环境发生变化，缺氧、缺血等问题层出不穷，从而引发痛经。还有一些妇科疾病，如盆腔炎、子宫内膜异位症等，它们会使子宫内的环境变得更加复杂，不仅使月经血流出受到阻碍，还

可能导致炎症、粘连等问题，进而加重痛经症状。

5.有研究显示，遗传因素也是痛经的一个诱因。如果母亲有痛经的经历，那么女儿患痛经的风险会大大增加。这是因为痛经可能与某些特定的遗传基因有关，这些基因会影响女性对疼痛的敏感性和反应程度。因此，对于家族中有痛经病史的女性来说，更应该密切关注自己的身体状况，如发现问题及时寻求医疗帮助。

## 痛经的治疗和缓解

治疗痛经时，医生会根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案。对于无法明确原因的痛经，医生通常会推荐使用止痛药或中药来缓解疼痛。这些药物可以通过抑制体内的前列腺素合成，来减轻子宫的收缩和炎症反应，从而有效缓解痛经症状。对于病因明确的痛经，则需要针对病因进行相应的治疗。例如，如果痛经是由子宫内膜异位症引起的，那么可能需要通过手术来切除异位的子宫内膜组织，或者通过药

物来抑制子宫的收缩和炎症反应；如果是宫颈口狭窄或宫腔粘连引起的痛经，则需要通过妇科手术来解决。

除了药物和手术治疗外，女性朋友们还可以尝试其他方法来缓解痛经症状。

首先，合理的饮食调整对于缓解痛经至关重要。建议女性朋友们在月经期间多摄入富含镁、钙、维生素E等食物，坚果、深海鱼、绿叶蔬菜、全谷类食物都是不错的选择。这些食物不仅有助于缓解肌肉紧张，减轻痛经症状，还能为身体提供必要的营养支持。

其次，保持规律的作息习惯至关重要。避免熬夜和过度劳累，保证充足的睡眠时间，有助于减轻身体的压力和紧张状态。适当的运动锻炼也是缓解痛经的有效途径，适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以促进血液循环，缓解子宫的紧张状态，从而减轻痛经症状。但请注意，在月经期间应避免剧烈运动和过度劳累，以免加重身体负担。

此外，中医调理方法也为

缓解痛经提供了新的思路。中医认为，痛经与气血不畅、寒邪入侵等因素有关，因此，可以通过针灸、艾灸、拔罐等中医手段来调理气血，驱散寒邪，缓解痛经症状。当然，在选择中医治疗时，一定要选择正规的中医机构，并在专业医师的指导下进行。

除了上述方法外，心理调适也是缓解痛经不可忽视的一环。许多女性在月经期间会出现情绪波动、焦虑不安等情况，这些负面情绪会进一步加重痛经症状。因此，建议女性朋友们在月经期间多进行心理调适，如听轻音乐、阅读、冥想等，这些活动可以帮助女性缓解压力和焦虑，减轻痛经带来的不适感。

虽然痛经是一种普遍的现象，但每个人的症状和感受都是不同的。如果痛经严重影响了你的日常生活和工作质量，或者伴随其他严重的症状（如剧烈疼痛、大量出血等），那么一定要及时就医。

（柳州市人民医院妇科 农珍妮）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位: 柳州市卫生健康委员会 主办单位: 柳州日报社  
稿件报送: 2971813915@qq.com 电话: 13977219936