

妇科手术后盆底功能恢复的影响因素分析

梅慧华 吴 燕 蓝荷美

景宁畲族自治县人民医院 浙江 丽水 323500

摘要: 妇科手术是女性常见的一类手术, 术后盆底功能的恢复对于患者的生活质量至关重要。本文旨在全面分析妇科手术后盆底功能恢复的影响因素, 为临床医生提供决策支持, 以优化患者的康复过程。

关键词: 妇科手术; 盆底功能; 恢复; 影响因素; 康复策略

引言

盆底功能障碍性疾病 (PFD) 是妇科手术后的常见并发症, 包括尿失禁、盆腔器官脱垂等, 严重影响患者的生活质量。随着妇科手术技术的不断发展和普及, 术后盆底功能的恢复问题日益受到关注。本文将从多个方面对妇科手术后盆底功能恢复的影响因素进行深入探讨。

1 妇科手术对盆底功能的影响

妇科手术, 特别是涉及盆底的手术, 如子宫切除术、盆腔淋巴结清扫术等, 会对盆底结构造成不同程度的损伤。手术过程中的组织剥离、神经损伤以及术后炎症反应等, 都可能导致盆底肌肉、结缔组织和神经的损伤, 进而影响盆底功能的恢复。此外, 手术方式和范围、手术时间长短以及术中出血量等因素也会对盆底功能产生不同程度的影响。

2 影响盆底功能恢复的因素

2.1 手术方式和范围

妇科手术的方式和范围对盆底功能产生的损伤程度是截然不同的。经阴道手术与经腹手术相比, 前者对盆底结构的损伤明显较小。这主要是因为经阴道手术途径更为直接, 能够减少不必要的组织剥离, 从而降低对盆底肌肉、韧带以及神经的损伤程度。由于损伤较小, 经阴道手术后患者的恢复速度也相对较快, 盆底功能能够更快地恢复到术前状态。然而, 手术范围的大小对盆底功能的影响同样不容忽视。手术范围越大, 涉及的盆底组织就越多, 因此损伤也就越严重。大范围的手术操作不仅会增加术中出血量、延长手术时间, 还会增加术后感染、血肿等并发症的风险。这些并发症的发生会进一步影响盆底功能的恢复, 甚至可能导致永久性的盆底功能障碍。值得注意的是, 不同手术方式和范围对盆底功能的影响并不是孤立的, 而是相互关联的。例如, 经腹手术虽然对盆底结构的损伤较大, 但在某些情况下却是必要的手术方式, 如恶性肿瘤的根治性手术^[1]。在这种情况下, 医生需要在保证手术效果的前提下, 尽可能减少

对盆底结构的损伤, 以降低术后盆底功能障碍的风险。

2.2 患者的年龄和身体状况

患者的年龄和身体状况是妇科手术后盆底功能恢复不可忽视的影响因素。随着年龄的增长, 人体的新陈代谢逐渐放缓, 细胞再生和修复能力也随之减弱。在盆底组织中, 这种变化表现为弹性和韧性的降低, 使得盆底肌肉、韧带等结构在受到损伤后难以迅速恢复到正常状态。因此, 年龄较大的患者在妇科手术后往往面临更长的恢复时间和更高的盆底功能障碍风险。除了年龄因素外, 患者的整体身体状况也对盆底功能恢复产生显著影响。营养状况是其中一个重要方面。营养不良会导致患者体内蛋白质、维生素等营养成分缺乏, 从而影响盆底组织的修复和再生。在这种情况下, 即使手术本身对盆底结构的损伤并不大, 术后盆底功能的恢复也会受到明显限制。此外, 合并症的存在也是影响盆底功能恢复的重要因素。慢性疾病如糖尿病、高血压等会影响患者的全身血液循环和代谢功能, 进而对盆底组织的修复产生不利影响。这些疾病的存在不仅增加了术后恢复的难度, 还可能引发更多的并发症, 进一步损害患者的盆底功能。

2.3 术后康复训练

术后康复训练在妇科手术后的盆底功能恢复过程中占据着举足轻重的地位。然而, 这一领域却充满了诸多未解之谜和争议。关于何时开始康复训练、训练应该达到何种强度以及采用何种方法, 医学界尚未达成明确共识。术后康复训练的时机选择是一个关键问题。开始得过早, 患者可能还未从手术中完全恢复, 身体难以承受训练的负荷; 而开始得过晚, 则可能错过了盆底肌肉恢复的最佳时期。训练强度的把握同样重要。强度过大可能导致盆底肌肉过度疲劳, 甚至引发疼痛, 反而延缓了恢复进程; 而强度过小则可能达不到预期的恢复效果。此外, 术后康复训练的方法也是众说纷纭。不同的方法可能适用于不同的患者和手术类型, 但究竟哪种方法最

有效，目前还缺乏足够的研究证据。这种不确定性使得医生在为患者制定康复训练计划时面临诸多挑战^[2]。不合理的康复训练不仅无法促进盆底功能的恢复，还可能给患者带来额外的痛苦和负担。

2.4 心理因素

在妇科手术后的恢复过程中，心理因素往往被忽视，然而它们却可能对盆底功能的恢复产生深远的影响。术后焦虑、抑郁等心理问题不仅会影响患者的心理状态，还可能通过多种方式干扰身体的生理恢复过程。焦虑和抑郁可能导致患者对术后康复训练的态度变得消极，依从性降低。当患者陷入这些负面情绪时，他们可能会对自己的恢复能力失去信心，对康复训练的重要性产生怀疑，甚至可能放弃训练。这种心理抵触会直接影响康复训练的效果，使得盆底功能恢复的速度减缓，甚至可能导致恢复不完全。此外，心理问题还可能通过影响患者的睡眠、饮食和日常活动等方面，间接地对盆底功能恢复造成不良影响。例如，焦虑和抑郁可能导致患者失眠、食欲不振，从而使得身体得不到足够的营养和休息，影响盆底组织的修复和再生。

2.5 生活方式和习惯

术后患者的生活方式和习惯在盆底功能的恢复过程中扮演着不容忽视的角色。这些日常行为和习惯，看似微小，却可能在不经意间对盆底组织造成持续的负担，从而影响其恢复进程。长期便秘是其中一个值得关注的因素。便秘时，患者需要用力排便，这会增加腹压，进而对盆底肌肉和韧带产生额外的压力。这种反复的压力负荷可能会导致盆底组织的损伤加重，延缓其恢复速度。同样，慢性咳嗽也具有类似的影响。咳嗽时，腹部和盆腔的肌肉会收缩，以协助排出呼吸道内的异物。然而，对于术后患者而言，这种频繁的肌肉收缩可能会加重盆底组织的负担，不利于其恢复。除了上述因素外，其他增加腹压的行为，如长时间站立、重体力劳动等，也可能对盆底功能产生不良影响。这些行为会使得盆底组织承受持续或间歇性的压力，从而影响其正常的修复和再生过程。

3 促进盆底功能恢复的策略

3.1 优化手术方式

当面对不同的手术方式选择时，应在确保疾病得到根治的前提下，优先考虑那些对盆底结构损伤较小的手术方式。这是因为盆底结构复杂且脆弱，一旦受损，恢复起来相对困难。因此，保护盆底结构的完整性，减少不必要的损伤，是促进术后盆底功能恢复的关键。术中精细操作是实现这一目标的重要手段。医生在手术过程

中应做到细致入微，精准把握每一个操作细节。通过避免不必要的组织剥离、减少术中出血和神经损伤，可以显著降低手术对盆底结构的破坏程度。对于那些需要大范围手术的患者，传统手术方式可能会带来较大的创伤和并发症风险。在这种情况下，医生可以考虑采用微创手术或机器人辅助手术等先进技术。这些技术不仅具有创伤小、恢复快的优势，还能在保护盆底结构方面发挥重要作用。通过减少手术创伤和并发症的发生，可以进一步促进盆底功能的恢复。优化手术方式、精细操作以及采用先进技术是促进盆底功能恢复的重要策略^[3]。医生在制定手术方案时，应充分考虑患者的具体情况和手术需求，力求在保证手术效果的同时，最大限度地保护盆底结构的完整性。通过不断改进和创新手术方式，我们可以为患者提供更加安全、有效的治疗选择，助力她们尽快恢复盆底功能。

3.2 加强术后护理和监测

术后护理和监测在妇科手术后的盆底功能恢复中占据着至关重要的地位。这一时期，患者的身体处于修复和适应阶段，任何疏忽都可能影响恢复效果。因此，医护人员应密切关注患者的恢复情况，采取多方面的措施来促进盆底功能的恢复。首先，术后应密切观察患者的盆底功能恢复情况。通过定期检查，可以及时发现潜在的并发症，如感染、出血等，并迅速采取适当的治疗措施，避免病情恶化。这种密切的监测不仅有助于确保患者的安全，还能为后续的康复治疗提供有价值的信息。其次，营养支持是术后护理中不可或缺的一部分。手术对患者的身体造成了一定的消耗，因此术后需要通过合理的饮食来补充能量和营养。医护人员应根据患者的具体情况制定个性化的饮食计划，确保她们摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以支持盆底组织的修复和再生。此外，心理护理同样重要。手术和康复过程可能给患者带来焦虑、抑郁等负面情绪，这些情绪会影响她们的康复信心和依从性。医护人员应通过有效的沟通、心理疏导和情绪支持，帮助患者建立积极的心态，增强她们面对困难的勇气^[4]。对于高危患者或恢复不佳的患者，可考虑采用生物反馈、电刺激等辅助治疗方法。这些方法能够通过刺激盆底肌肉，增强其收缩力和耐力，从而促进盆底功能的恢复。在使用这些方法时，应根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，并确保操作的安全性和有效性。

3.3 制定个性化的康复训练计划

在妇科手术后的盆底功能恢复过程中，制定个性化的康复训练计划是至关重要的。每位患者的身体状况、

手术情况和康复能力都存在差异，因此，一刀切的训练方法往往难以达到最佳效果。制定康复训练计划时应充分考虑患者的具体情况。这包括患者的年龄、身体状况、手术类型以及术后恢复情况等。通过全面评估患者的实际情况，医生可以为其量身打造一套符合其个体需求的训练方案。这套方案应明确训练的开始时机、适当的训练强度以及具体的训练方法，确保患者在安全、科学、有效的指导下进行康复训练。其次，康复训练过程中应密切关注患者的反应和进展情况。患者的身体状况和康复能力在训练过程中可能会发生变化，因此，医生需要定期评估患者的恢复情况，并根据实际情况及时调整训练计划。这种动态的调整过程有助于确保康复训练始终与患者的恢复需求保持同步，从而最大限度地促进盆底功能的恢复。此外，心理干预和生活方式指导在康复训练中也占据着重要地位。术后患者可能会面临焦虑、抑郁等心理问题，这些问题不仅会影响患者的康复信心，还可能对康复训练的效果产生不良影响。因此，医生应关注患者的心理状态，及时提供必要的心理支持和干预。同时，医生还应给予患者生活方式方面的指导，如合理饮食、适当运动等，以帮助患者建立良好的生活习惯，为盆底功能的恢复创造有利条件。

3.4 多学科合作

盆底功能的恢复是一个综合性的过程，它不仅仅局限于单一的医学领域，而是涉及多个学科的知识 and 技能。妇科、泌尿外科、康复医学等学科在盆底功能恢复的诊疗和康复过程中都发挥着不可或缺的作用。因此，建立多学科合作团队，共同制定和实施康复计划，显得尤为重要。妇科医生在手术过程中对患者的盆底结构有深入的了解，能够为后续的康复治疗提供宝贵的建议。泌尿外科医生则专注于泌尿系统的功能恢复，对于盆底功能障碍导致的排尿问题有独特的见解和治疗方法。而康复医学专家则擅长于制定个性化的康复训练计划，帮助患者逐步恢复盆底功能。在 multidisciplinary 合作团队中，各领域的专家可以充分发挥自己的专业优势，通过交流和协作，共同为患者制定全面、细致的康复计划。这种计划

不仅考虑到了患者的身体状况和康复需求，还结合了最新的医学研究成果和先进的康复技术，旨在为患者提供最佳的治疗效果^[5]。同时，多学科合作还能够提高盆底功能恢复的效果和质量。通过整合不同学科的知识 and 技能，可以更加全面地评估患者的恢复情况，及时发现并解决康复过程中出现的问题。这种全方位的照护不仅能够加速患者的康复进程，还能够降低并发症的发生率，提高患者的生活质量。

结语

妇科手术后盆底功能的恢复受多种因素的影响，包括手术方式和范围、患者的年龄和身体状况、术后康复训练等。为了促进盆底功能的恢复，应优化手术方式、加强术后护理和监测、制定个性化的康复训练计划以及建立多学科合作团队。未来的研究应进一步深入探讨妇科手术后盆底功能恢复的影响因素和干预策略，以期为临床提供更加科学、有效的指导。同时，随着新技术和新方法的不断发展，盆底功能康复领域将迎来更多的机遇和挑战。

参考文献

- [1]朱月芳,刘妮,向敏等.低频电刺激联合盆底康复训练治疗对女性压力性尿失禁患者盆腔功能及性生活质量的影响[J].中国性科学,2019,28(6):104-107.
- [2]何浪驰,黄柳,范祎等.针灸联合盆底康复疗法对妇科慢性盆腔疼痛综合征患者盆腔功能的影响[J].深圳中西医结合杂志,2021,26(13):53-54.
- [3]刘菲菲,孙建,高岩冰等.经会阴实时三维超声在女性后盆腔功能障碍所致便秘中的诊断价值[J].中国超声医学杂志,2022,33(5):453-455.
- [4]张秀清,文仲勇,李雯华等.腹腔镜下保留盆腔自主神经的广泛性子官切除术治疗早期宫颈癌的安全性及疗效分析[J].中医临床研究,2020,10(27):108-110.
- [5]刘俊,唐瑶,黄娟等.盆腔脏器脱垂定量分度法对不同方式分娩初产妇产后近期盆底功能的评价[J].中华妇幼临床医学杂志(电子版),2020,14(1):25-30.