

女性健身前 先检查盆底功能

现在不少人喜欢健身，然而对于女性而言，有一个至关重要的“隐形关卡”——盆底功能筛查。为什么健身前要关注盆底功能？筛查之后如何制订精准健身方案？带着系列问题，记者联系到了山东第二医科大学附属医院盆底康复治疗中心负责人卢昭昭。

□本报记者 王路欣

健身前为什么要关注盆底功能

卢昭昭表示，女性的盆底肌就像一张富有弹性的“隐形吊网”，默默承托着膀胱、子宫、直肠等重要器官。它不仅掌控着排尿、排便，还维系着核心稳定，并深深影响着性生活品质。

很多运动都会急剧增加腹腔压力，比如跑步、跳跃、深蹲、硬拉、卷腹等，这些运动产生的力量会不断向下冲击，考验着这张“网”。如果“网”本就松弛无力（因分娩、长期久坐或年龄增长导致），做高冲击运动时就可能引发或加重压力性尿

失禁、盆腔器官脱垂等问题。还有一种情况，如果“网”长期处于过度紧张、无法放松的状态，而你又在这种状态下盲目训练，不仅会让健身达不到很好的效果，还可能导致盆底疼痛与性生活不适等。

盆底功能筛查是评估盆底肌功能的重要手段，有助于发现盆底肌功能障碍等问题，以便及时采取相应的措施进行干预。筛查就像一次“摸底考试”，它的目的不是限制运动自由，而是为运动保驾护航，让运动更安全、更高效。

盆底功能筛查过程无痛、无创，通常包括问诊、手检肌肉测试、仪器评估等。医生会先询问患者的生育史、是否有盆底功能障碍相关症状，如尿频、尿急、尿失禁等，还会了解患者既往病史等信息，这有助于初步判断盆底功能状况。之后通过手检肌肉测试、仪器评估等方式，了解盆底肌的功能状况。

筛查后如何合理健身

筛查结果就是身体的“使用说明书”，可以按照自身情况科学运动。

如果筛查结果正常，可以放心地享受各种运动，建议女性朋友在日常训练中加入盆底肌维护练习（如凯格尔运动）作为常规项目，增强盆底肌肉的张力。

如果筛查发现肌力弱或松弛，则需要在医生指导下激活和强化盆底肌。在肌力达标前，要避免做高冲击运动，可以选择对盆底友好型运动，如游泳、瑜伽（避免过度增加腹压的体式）、普拉提等。

如果发现盆底肌张力高，应该先做盆底的放松治疗、解痉治疗，待盆底肌张力恢复正常后，可以适当进行凯格尔运动。盆底肌张力没有恢复正常时，不建议进行凯格尔运动。

如果有盆底肌按压疼痛症状，首先要解决疼痛问题，肌肉按压疼痛是缺血造成的。磁电物理治疗、腹式呼吸是较为有效的治疗方法。

爱美之心人皆有之，但真正的自律是对健康的长期投资。一次简单的盆底功能筛查，不仅是洞察身体的窗口，更是对自己最深切的尊重与关怀，科学规划，才能让自己的健身成果事半功倍。



妇幼知识
一点通

为牙齿“减糖” 守护儿童口腔健康

□本报记者 王路欣

今年9月20日是第37个“全国爱牙日”，今年的主题为“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。潍坊市妇幼保健院口腔科的专家表示，很多人或许不曾留意，口腔疾病与全身慢性病常常“共享”危险因素。那些高糖零食、重盐菜肴等，不仅会让体重超标，还会让牙齿“受伤”，特别是对于孩子来说，控制糖分的摄入显得尤为重要。

口腔健康状况能直接反映全身健康状态，研究表明，糖尿病患者更易患牙周疾病，严重牙周炎也会影响血糖控制。此外，牙周疾病还与心血管疾病、呼吸道感染、妊娠并发症等全身性疾病密切相关。

糖分是导致龋齿的主要元凶，当人们摄入含糖食物或饮料时，口腔中的细菌会利用这些糖分产生酸，这些酸会腐蚀牙釉质，导致龋齿形成。减少糖分摄入不仅能保护牙齿，还有助于控制体重，降低肥胖、糖尿病等代谢性疾病的风险。需要注意的是，日常生活中隐藏着许多不易被察觉的“隐形糖”，比如饮品类中的奶茶、果汁、乳酸菌饮料和速溶咖啡；早餐类中的风味酸奶、甜味麦片等；零食类中的饼干、薯片以

及调味类中的番茄酱、沙拉酱等，这些“隐形糖”也会伤害孩子们的牙齿健康。

因此，控糖的关键在于提高警惕，从日常生活中的点滴小事做起。

饮食方面，尽量避免让孩子频繁摄入高糖食品，尤其是睡前，以减少对牙齿的损害；选择健康的零食，购买食品时注意查看成分表，优先挑选低糖或无糖选项，避免选购那些糖分位列成分表前三的食品；减少酸性食物和碳酸饮料摄入；吃甜食后要及时用清水漱口，缩短糖分在口腔中的停留时间。

有效清洁是关键，使用含氟牙膏，每天至少早晚刷牙2次，每次持续至少2分钟，确保牙齿各面清洁到位。同时推荐使用牙线帮助清除牙缝间食物残渣和菌斑。

定期进行口腔检查，建议每半年到一年进行一次口腔健康检查，早发现、早治疗。对于口腔问题严重的患者，特别是儿童和特殊人群，及时治疗至关重要。适龄儿童可接受窝沟封闭和局部用氟等专业预防措施，有效降低龋齿发生风险。

卵巢交界性肿瘤 不能忽视的“中间派”肿瘤

卵巢交界性肿瘤是一种介于良性和恶性之间的卵巢肿瘤，也称为“低度恶性潜能肿瘤”，若不及时治疗，很可能会转为恶性肿瘤。对于相关问题，记者联系到了潍坊市妇幼保健院潍城院区妇科医生陈福健。

□本报记者 王路欣

关键区别

良性肿瘤：细胞完全正常，无恶变倾向。

恶性肿瘤（卵巢癌）：细胞异常明显，会侵犯周围组织并可能转移。

交界性肿瘤：介于两者之间，交界性肿瘤本身不是癌，但有极低概率“升级”。发病年龄多见于育龄期女性（20岁-50岁），约占卵巢上皮性肿瘤的10%-15%。

早期常无症状，多在体检或妇科检查中发现。肿瘤较大时，可能出现下腹部坠胀或隐痛、腹部包块、腹胀（因肿瘤压迫或腹腔积液）。

诊断方法

影像学检查 超声显示卵巢肿块的大小、形态（如囊实性、有无乳头突起等）；CT/MRI评估肿瘤与周围组织的关系，是否有腹腔播散。

肿瘤标志物 CA125（糖类抗原125又叫癌胚抗原125，临床常用的肿瘤标志物）部分浆液性交界性肿瘤可能升高，但敏感性有限；CA19-9（癌抗原19-9，是一种与胰腺癌、胆囊癌、结肠癌和胃癌等恶性肿瘤相关的肿瘤标志物）黏液性交界性肿瘤可能升高。

病理诊断 需通过手术切除肿瘤，经病理检查观察细胞形态、增殖活性等。

预后与随访

卵巢交界性肿瘤生长缓慢、转移风险低，但有一定复发可能，需根据年龄、生育需求等选择手术切除为主，多数预后较好，需长期随访。

手术是主要治疗手段，需根据患者年龄、生育需求及肿瘤分期等制订具体方案。年轻且有生育需求者可行单侧附件切除或肿瘤剔除术，保留子宫及对侧卵巢。无生育需求或绝经女性建议全子宫+双附件切除，降低复发风险。晚期或复发患者需扩大手术范围，必要时辅以化疗或靶向治疗。术后前2年每3个月-6个月要复查，包括肿瘤标志物等，之后每年进行1次全面检查。

陈福健建议女性朋友要定期体检，尤其是育龄期女性，每年都要进行妇科超声、肿瘤标志物检查；有家族癌症史者可考虑基因检测（如BRCA1/2），评估风险；保持规律作息、均衡饮食，避免长期使用外源性激素。

卵巢交界性肿瘤是一种相对“温和”的卵巢肿瘤，关键在于早发现、早治疗，重视随访。如有疑问建议尽早咨询医生，切勿因盲目保守治疗错失最佳手术时机。

