

不交智商税的阴道松弛恢复指南来啦

生完宝宝后，不少妈妈会被一个“难言之隐”困扰——阴道松弛。市面上五花八门的“阴道紧致产品”成了很多人的救命稻草，从几十元的外用凝胶，到上千元的口服胶囊、精油，宣传语个个直击痛点。但这些产品真的靠谱吗？产后阴道松弛到底该怎么科学恢复？对此，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的专家。

□本报记者 王路欣 通讯员 孙敬敬

指南一 “快速紧致”产品，大多是智商税

面对阴道松弛的困扰，急于恢复的心情可以理解，但盲目跟风买“紧致产品”，很可能钱花了不说，还伤了身体。这些产品的“坑”，一定要认清。

外用产品：只做表面功夫，还藏风险。外用的凝胶、栓剂、精油等，最多只能作用于阴道表面，根本触及不到松弛的核心——盆底肌。有些产品添加了激素，短期可能让人感觉有收缩感，但长期使用会破坏阴道内正常的菌群平衡，反而容易引发阴道炎、过敏等问题。

口服产品：功效全靠吹，吸收等于零。口服的胶原蛋白胶囊、植物提取物制剂等，听起来很有说服力，但

其实都是营销噱头。胶原蛋白进入人体后，会被分解成氨基酸，根本无法精准作用于阴道部位；而植物提取物的“紧致”功效，更是缺乏任何临床数据支撑。

“三无”产品：风险加倍，警惕伤黏膜。部分低价产品属于“三无”范畴，成分不明且可能存在细菌超标问题。使用这类产品，不仅无法修复松弛，还可能损伤阴道黏膜，加重症状，甚至引发严重的妇科疾病。

其实，阴道松弛的本质是盆底肌出了问题。就像手臂肌肉松弛后，不可能靠涂抹药膏恢复一样，盆底肌的损伤，仅靠外用或口服产品，根本无法从根源上解决。

指南二 找准根源，阴道松弛不是“天生的”

很多人觉得阴道松弛是产后必然的结果，但其实它的出现，是多种因素共同作用的结果，找准原因才能针对性解决。

妊娠与分娩是最主要的“元凶”。怀孕后，随着胎儿逐渐增大，盆底肌会长期承受巨大的压迫；而阴道分娩时，胎儿通过产道会极大地拉伸盆底肌和阴道周围组织，导致肌肉弹性纤维受损，这是产后阴道松弛最核心的原因。

自然衰老是不可避免的生理变化。随着年龄增长，

女性体内的雌激素水平会逐渐下降，这会导致阴道黏膜萎缩、肌肉弹性减弱，进而出现阴道松弛的情况。

长期腹压增高是隐形的“破坏者”。慢性便秘、长期咳嗽、肥胖，以及经常从事重体力劳动，都会持续给盆底肌“加压”，长期下来，肌肉就容易变得松弛无力。

产后护理不当，过早劳累拖后腿。产后没有好好休养，过早地进行重体力劳动，没有及时开展盆底肌修复，也会让松弛的问题雪上加霜。

指南三 科学修复，三步帮你开启康复之路

面对阴道松弛，不必独自忍受尴尬。及时采取科学的方法干预，就能有效改善。记住这三步，轻松开启康复之路。

一、先做专业评估，别盲目训练。

如果出现阴道口有肿物脱出、小腹下坠感、性生活时“漏气”，或者伴随漏尿、性生活困扰等情况，一定要先去医院的盆底康复科做专业的盆底功能评估。医生会根据评估结果，制定个性化的修复方案，避免盲目训练造成二次伤害。

二、借助专业治疗，高效修复盆底肌。

在医院的专业康复治疗中，有三种“神器”能帮你精准修复，效果看得见。

生物刺激反馈，自己的“私密健身教练”。利用仿生电刺激和生物反馈技术，能精准锻炼盆底肌，帮助提升肌肉的肌力、弹性和控制能力，让松弛的肌肉慢慢“紧致”起来。

盆底磁，温柔的“盆底调理师”。通过外部磁场无创作用于深层盆底肌，引发肌肉规律收缩，既能增强肌肉力量，还能调节骶神经和盆底神经，温和又高效地改善盆底功能。

盆底高频治疗，无痕的“内在雕塑家”。借助精准的热效应，从深层促进阴道壁的胶原蛋白和弹性蛋白新生，增厚阴道壁，提升紧致度，实现“内在的丰满”。

三、居家康复训练，巩固修复效果。

专业治疗的同时，配合居家护理和训练，能让修复效果事半功倍，但要注意避免不良习惯。首先是改善生活习惯：避免排便时过度用力，控制体重，积极治疗慢性咳嗽、便秘

等问题；戒烟戒酒，减少咖啡因摄入，避免加重盆底肌负担。

其次是坚持针对性运动，阴道哑铃训练和凯格尔运动是常用的居家修复方法，但一定要在医护人员指导下进行。

总的来说，阴道松弛从来都不是什么“羞耻的事”，它只是女性经历生育、衰老后可能出现的正常生理问题。不必焦虑，更不要盲目跟风踩坑。科学应对，积极寻求专业医生帮助，通过科学的评估和治疗，重拾女性盆底健康，找回属于自己的自信与从容。



妇幼知识 一点通

孩子牙颌面问题 早干预早矫正

□本报记者 王路欣

“孩子下巴后缩会不会越来越严重？”“地包天要不要等换完牙再治？”很多家长面对孩子牙颌面发育问题时，常会陷入观望与焦虑。那么，如何守护孩子的颜值和口腔健康？为此，记者联系到了阳光融和医院的专家。

什么是早期矫正？

早期矫正并非简单“整牙”，而是在孩子7岁至12岁生长发育黄金期，针对即将发生或已存在的牙齿、颌骨问题，进行的“提前干预和引导”。如同小树苗长歪时及时扶正，避免等孩子成年后再耗费更大精力矫正，通过科学干预引导牙颌面正常发育。

哪些情况适合早期矫正？

早期矫正专门解决孩子牙齿、颌骨发育中的“坏习惯”与“小偏差”，出现以下问题可优先选择：

颌骨发育问题，包括“小下巴”（下颌后缩）、“地包天”（前牙反颌）、“龅牙”（上颌前突），趁孩子生长潜力大时干预，引导颌骨朝正确方向发育。

不良口腔习惯，如口呼吸、吐舌头、咬下唇等，这些习惯会逐渐导致牙齿畸形，早期矫正可从根源破除。

替牙障碍，新牙已萌出但旧牙未脱落，导致新牙萌出位置异常，通过干预让新牙回归“正确跑道”。

早期矫正的核心优势有哪些？

借力生长，事半功倍：利用孩子自身生长发育力，引导颌骨“长对方向”，矫正效果更好、速度更快。

降低手术风险：成年后许多骨骼型牙颌面问题需通过正颌手术解决，早期矫正可提前干预，大幅减少未来“动刀”的可能性。

简化后续治疗：早期将颌骨这一“地基”打正，即便未来需戴牙套排齐牙齿，过程也更简单、时间更短，甚至可能避免拔牙。

守护心理健康：及时改善明显的牙齿和面型问题，让孩子摆脱外观困扰，更愿意微笑，助力心理健康成长。

如何为孩子制定个性化方案？

坚持“没有最好的矫治器，只有最适合孩子的矫治器”，提供的不是单一牙套，而是全套个性化治疗方案，具体流程如下：

精准诊断。通过口扫、X光片等专业检查，明确孩子问题根源，判断是骨头问题、牙齿问题还是肌肉习惯问题。

明确目标。根据孩子具体情况确定治疗首要目标，是改变脸型、破除坏习惯，还是为牙齿生长腾出空间，目标不同，矫治方案选择也不同。

考量个体情况。充分结合孩子的配合度（能否坚持佩戴矫治器）、年龄、对美观的要求以及舒适度期望，筛选适配方案。

透明选方案。清晰讲解不同方案的优劣势，比如A方案效果快但对孩子配合度要求高，B方案更舒适但疗程稍长。让家长在充分知情后做选择。