

关注母亲节

# 守护盆底健康 别被漏尿坠胀困住

## 上海市第五人民医院专家创新康复疗法， 构建全流程闭环诊疗体系

### 第 医 线

明天就是母亲节，在致敬母亲、感恩女性的同时，许多阿姨妈妈都藏着一份羞于启齿的困扰：咳嗽漏尿、走路下身坠胀、总感觉“有东西掉下来”……这些尴尬状况，常被视作生育后遗症或衰老的正常表现，只能默默忍受。事实上，这并非年龄增长的必然，而是盆底功能障碍。上海市第五人民医院盆底中心的王阳贇副主任医师，深耕女性泌尿系统健康，其团队独创融合舞蹈与中医的康复疗法，帮助女性告别难言尴尬。

“很多患者拖到病情严重才就医，有人常年依靠尿不湿生活。”王阳贇介绍，盆底疾病是可防可治的。在她看来，泌尿外科如同人体健康的“守门员”，守护盆底这道重要关卡；盆底组织就像门上的铰链，长期缺乏养护与锻炼就会松弛受损，进而引发各类不适与尴尬。

#### “不致命的社交癌”

67岁的张阿姨曾是广场舞常客，最初只是偶尔咳嗽漏尿，她一直选择隐忍。随着时间推移，症状不断加重，快走、跳舞都会漏尿，为避免尴尬，她长期使用尿不湿，渐渐放弃社交与运动，生活范围不断缩小。来到上海市第五人民医院后，她被确诊为中重度盆腔器官脱垂合并压力性尿失禁。

类似患者十分普遍，临床上最常见的便是压力性尿失禁，即在咳嗽、大笑、快走等腹压增加时出现漏尿，不少女性在开怀大笑时突然面露窘迫，体面尽失。除此之外，患者还会伴随尿频、尿急、排尿不畅等问题，更令人难以启齿的是盆腔器官脱垂：用力时下身有球状异物脱出，轻症可自行收回；重症会持续肿大，与衣物摩擦引发疼痛、出血甚至破溃，严重时膀胱、子宫、直肠等器官脱垂，带来持续坠胀感。

王阳贇解释，盆底如同盆腔内的一张“吊

床”，依靠肌肉、韧带与神经支撑膀胱、子宫、直肠等器官，一旦组织松弛损伤，就会诱发盆底功能障碍。这类病痛被称作“不致命的社交癌”，许多患者因难以言说的尴尬，回避外出、旅游与社交，逐渐封闭自我。

盆底疾病的诱因主要包括生育、年龄增长、长期腹压升高等。怀孕与分娩是造成女性盆底损伤的首要原因；肥胖、长期便秘、慢性咳嗽、负重劳作等会持续加重盆底压力；同时，更年期雌激素下降、盆腔手术及慢性疾病，也会削弱盆底支撑能力。

但长期以来，大众对这类疾病存在认知误区，不少女性认为产后漏尿、老人尿失禁都是正常现象，导致大量患者拖延治疗，从轻度漏尿发展为重度脱垂，甚至损害肾功能，严重影响生活质量。

#### 中医、舞蹈融入疗法

在盆底疾病的治疗中，非手术干预是轻症患者的首选，包括盆底肌训练、生物反馈、电刺激等，其中凯格尔训练应用最广，通过主动收缩放松盆底肌，强化支撑能力，常用于产后康复与轻中度漏尿改善。但传统凯格尔训练存在明显短板，多数患者难以坚持，且动作不标准，收效甚微。

为破解这一难题，医院盆底康复团队创新思路，将东方舞蹈动作、中医整体调理理念与现代盆底康复技术结合，研发出鹭式盆底优化训练疗法。王阳贇介绍，该疗法区别于单一的肌肉收缩训练，在锻炼盆底肌的同时，通过节律性动作调动腰腹、臀腿核心肌群，改善体态与肌肉协调性。以往患者觉得盆底训练枯燥乏味，如今跟随舞蹈式训练循序渐进，在轻松的氛围中完成康复，接受度与依从性大幅提升，症状也逐步改善。

除康复训练外，团队持续推进盆底外科技术革新，目前已拥有7项国家专利、14项著作权，包括“Locking-type”盆底重建技术等多项创新成果。如今相关手术已实现超微创

化，部分手术仅需两个0.5厘米的微小切口，最快8分钟即可完成，多数患者术后当天便能出院。经改良的四级盆底重建技术，并发症率降至0.65%，复发率仅1.97%，为患者带来更安全高效的治疗选择。王阳贇提醒，年龄增长、身材发胖，如厕过久等都是生活常态，但女性切勿忽视盆底养护，不要让难言的病痛降低晚年生活质量。

#### 构建区域诊疗网络

“以往患者就诊盆底疾病，需要辗转于泌尿外科、妇科、肛肠科、康复科等多个科室，流程繁琐、耗时费力。”上海市第五人民医院副院长徐可表示，盆底疾病涉及多系统器官，传统分科诊疗模式让患者就诊成本极高，同时基层医疗机构缺乏专业设备与规范诊疗能力，大量患者难以获得系统治疗。为此，上海五院牵头构建区域盆底疾病诊疗网络，联合14家社区卫生服务中心及13个相关学科，打造防一筛一诊一治一康一管全流程闭环诊疗模式。居民可先在社区完成盆底筛查与基础评估，轻症患者在社区接受康复指导；复杂病例通过分级转诊进入医院盆底中心，由多学科专家联合制定诊疗方案；术后患者回归社区进行长期康复与随访管理，实现全程无缝衔接。

94岁的刘奶奶便是该模式的受益者。她患有严重全盆底脱垂，同时合并糖尿病、冠心病等多种基础病，此前辗转多家医院，奔波于多个科室均无法开展有效治疗。来到上海五院后，仅挂一个盆底中心的号，医院便启动多学科联合会诊，由泌尿、妇产、麻醉、中医、营养等科室专家同步评估、协同制定方案，免去家属反复挂号奔波。结合老人高龄体弱的情况，团队采用微创功能重建技术降低手术创伤，搭配中药调理与围手术期康复管理，手术顺利完成，老人重新实现生活自理。家属激动地表示，医院帮老人找回了晚年的尊严。

本报记者 左妍 实习生 唐敏

## 社交被挤压 认可「妈妈岗」

### 大数据透视当代职场妈妈生存现状

本报讯（记者 易蓉）母亲节来临之际，智联招聘昨天发布《2026年职场妈妈生活与发展现状调查报告》。数据显示，尽管职场妈妈晋升信心受家庭因素制约明显，仅有不到6%的人感到升职可能性大，但她们对“妈妈岗”的认可度却高达五成。

根据回收的3857份有效样本，58.3%的职场妈妈认为“妈妈岗”能帮助已育女性兼顾收入与家庭，51.3%认为这有助于妈妈们重返职场。这种工作时间灵活、重成果轻工时的岗位模式，在上海、浙江等地试点后，获得了职场妈妈群体的积极肯定。

然而，在常规职场晋升通道中，障碍依然存在。调查显示，61.5%的职场妈妈认为升职“几乎没可能”。除公司机会有限等共性原因外，“照顾家庭，职场精力分散”（影响19.8%）和“处在婚育阶段，被动失去晋升”（影响7.6%）是特有的痛点。不过，得益于育儿经历带来的心智成熟，职场妈妈的年龄危机感比未婚或已婚未育女性来得更晚，73.5%的人在35岁以后才出现年龄危机感。

85.4%的职场妈妈业余时间用于陪伴家人，高于职场爸爸。同时，她们正在更积极地投资自我：35.9%会充电学习，22.7%坚持锻炼身体，两项数据均较去年有所提升。值得注意的是，仅6.4%的职场妈妈将业余时间用于社交，显著低于职场爸爸（14.4%）、已婚未育女性（17.9%）、未婚女性（27.1%），职场妈妈在艰难的平衡中，“牺牲”了个人社交时间，需要警惕缺少充分的社会联结。

对于职场妈妈，企业层面的支持虽有进展，但仍有缺口——41.5%的企业针对育龄员工尚无任何针对性措施，弹性工作制（29.1%）和生育医疗费用报销或津贴（23.7%）是目前最普遍的两项支持措施。

## 下周30℃“连击” 夏天提前“报到”？

丹丹看天气



本报讯（记者 丹丹）春日余额正在“倒计时”。这个周末申城晴好在线，今天蓝天白云、清风相伴，白天最高气温在25℃左右，体感舒适。明天晴好延续，最高气温再升1℃。不过，真正的升温“大戏”下周才正式开场。据上海中心气象台预报，春夏交替之际，只要阳光充足，升温就像坐上小火箭，尤其是下周初，气温将节节攀升。

下周四之前，本市以多云天气为主，升温势不可挡，最高气温普遍在30℃上下，最低气温也有20℃左右，白天体感从“暖”直接跨入“初夏”模式。这轮升温能否一举将申城送入气象意义上的夏天？从常年平均来看，上海的夏天通常在5月下旬到来。去年，徐家汇站在5月12日就早早气象入夏，较常年明显偏早。今年，本轮升温能否“达标”，关键看下周

五的气温变化，下周四夜间有一次小雨过程，周五气温小幅下滑，为入夏增添了几分变数。气象部门提醒，下周白天热意明显，但昼夜温差仍较大，早晚微凉，请适时调整着装。同时，日照增强、空气干燥，外出请注意防晒补水和用火用电安全。

不管此轮入夏倒计时是否能成功，市民们最关心的问题仍然是：今年夏天会不会再度“热哭”？此前，上海市气候中心曾预测：今年的夏天极有可能也会“抢跑”，入夏时间或将较常年偏早，而且，今年夏季，上海依然可能出现极端高温天气，只不过持续性极端高温的强度有可能小于近两年，即弱于2024年和2025年。但是，专家也提醒，“弱于前两年”这一表述需要理性解读，它并不是一个“天气凉爽”的承诺，指的是极端高温天气的高温强度、持续时间或极端峰值等具体指标可能会相对缓和，因此，科学备暑比盲目乐观或过度恐慌更有意义。对于个人和家庭而言，防暑降温需要分人群精准施策。



## 上海高中足球联赛开幕

本报讯（记者 陆梓华）2026上海高中足球联赛开幕式昨天在上海市大同中学举行。揭幕战上，东道主大同中学5:0战胜上体附中（见图 本报记者 陶磊 摄）。本届联赛设超级组、甲级组和乙级组三个组别，赛事贯穿全年并继续实行主客场制、升降级制。

今年将有74支校园足球队参赛，其中，超级组由8支队伍扩容至10支，甲级组16支队伍，乙级组48支队伍。

开幕式上，全新推出的吉祥物“沪宝”亮相。本土文艺名家陈国庆、毛猛达，以及上海申花、上海海港的职业球员杨阳、李新翔等受邀担任推广大使。