

Sa tử ng ch u: các câu hỏi liên quan và bài tập Kegel

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:48 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:57

Bs CK2 Nguyễn Thị Kiều Trinh -

Sa tử ng ch u là sự tụt xuống của một hoặc nhiều cơ quan vùng ch u (bàng quang, tử cung hoặc ruột) vào âm đạo. Đó là do thi u sự hỗ trợ từ các cơ sàn ch u & mô xung quanh.

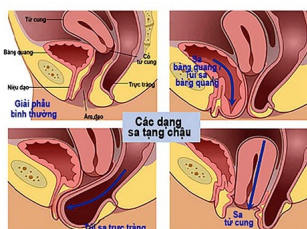
Các loại sa d u con khác nhau:

- Cystocele: sa bàng quang
- Sa tử cung: sa tử cung
- Rectocele: sa ruột

1. Làm thế nào để biết bạn có bị sa tử ng ch u hay không?

Một số phụ nữ có thể bị sa nh u và không có bất kỳ triệu chứng nào. Nhưng phụ nữ khác có thể bị sa nh u và cảm thấy khó chịu vì các triệu chứng rõ ràng hơn như âm đạo nặng hoặc căng ph u khi ho lâu mình hoặc cảm giác bằng v sinh d u c d t không đúng cách.

C n đi khám ph u khoa đ đ u c ch n đoán s m và không nên b qua vi c ki m tra sau sinh 6 tu n. Nếu có, Bác sĩ sẽ hướng dẫn bài tập và giúp ph u c h i s m h n.



Hình ảnh sa các tạng chậu ở phụ nữ

Sa tòng chũu: các câu hỏi liên quan và bài tập Kegell

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:48 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:57

Hình 1: Hình ảnh sa tòng chũu phụ nữ (nguồn: Internet)

2. Các triệu chứng bệnh sa tòng ng gập là gì?

- Có thể không có bất kỳ triệu chứng nào
- Âm đạo nở rộng hoặc cảm giác kéo lê - đặc biệt là vào cuối ngày sau khi đứng / đi bộ lâu.
- Khó đi hoặc khó đi phồng nở ra từ âm đạo
- Đau lưng
- Sốt tiểu
- Không tiểu hết mà còn còn tiểu tiểu nữa.

3. Phụ nữ bệnh sa tòng chũu có nguy hiểm không?

Sa tòng chũu là rất phổ biến, thường ít nguy hiểm nhưng KHÔNG phải là "bình thường". Có 2 phần thì có 1 phần bệnh sa sau khi sinh con - bất kỳ khi sinh bệnh đờ đờ âm đạo hay mất ý thai. Điều quan trọng cần lưu ý là sinh mổ KHÔNG bao gồm khi rời khỏi phòng chèn và sa sản chũu. Có thể xuất hiện chèn các triệu chứng sa sau khi sinh, có nghĩa là sa có thể xảy ra vài tháng hoặc vài năm sau khi sinh con.

4. Điều gì làm tăng nguy cơ mắc bệnh sa tòng chũu?

- Sinh thường hoặc Forceps.
- Trọng lượng sinh lớn > 4500g
- Giai đoạn thứ hai kéo dài quá trình chuyển dạ
- Sinh nhiếu lần
- Mang thai - nhiếu lần
- Tập thể dục sớm và mạnh sau sinh.
- Ho mãn tính
- Nôn mãn tính
- Táo bón mãn tính
- Nâng vật nặng lặp đi lặp lại
- Béo phì
- Phẫu thuật phụ khoa, ví dụ như cắt bỏ tử cung
- Mô liên kết yếu
- Yếu tố di truyền
- Thói quen mãn kinh

- S̄i lão hóa

5. Làm th̄ nào b̄n có th̄ ngăn nḡa và đ̄i u tr̄ b̄nh sa t̄ng ch̄u?

Nghiên c̄u đã ch̄ ra r̄ng các bīn pháp b̄o t̄n có th̄ giúp ngăn nḡa và gīm sa t̄ng ch̄u, gīm b̄t các trīu ch̄ng. Bao ḡm các:

5.1. Bài t̄p c̄ sàn ch̄u

Các bài t̄p sàn ch̄u th̄ng xuyên đã đ̄ợc ch̄ng minh là v̄a giúp ngăn nḡa sa b̄ng cách duy trì , h̄ tr̄ m̄nh m̄ cho các c̄ quan và c̄i thīn v̄ trí c̄a sa. Th̄c hīn các bài t̄p c̄ sàn ch̄u th̄ng xuyên trong khi mang thai và sau sinh có th̄ giúp ngăn nḡa sa t̄ng ch̄u. Vīc th̄c hīn các đ̄ng tác chính xác s̄ có hīu qū trong ph̄c h̄i r̄i lōn ch̄c năng sàn ch̄u.

5.2. Chūn b̄ tinh th̄n cho vīc sinh con

B̄n có th̄ chūn b̄ t̄t nh̄t cho sàn ch̄u b̄ng cách h̄c th̄ gīn c̄ b̄p trong mang thai, s̄ đ̄ng h̄i th̄ và c̄ b̄ng trên giúp chūn b̄ sàn ch̄u khi sinh và ph̄c h̄i sau sinh.

5.3. B̄t đ̄u các bài t̄p sàn ch̄u ngày 1 sau sinh

B̄t đ̄u bài t̄p nh̄ nhàng cho c̄ sàn ch̄u b̄ng cách th̄c hīn 4-5 l̄n co th̄t c̄ sàn ch̄u khi cho em bé bú. Đ̄i u này giúp kích hōt l̄i các đ̄ng d̄n th̄n kinh đ̄n các c̄ sàn ch̄u đ̄ l̄y l̄i s̄c m̄nh và kh̄ năng kīm soát v̄n đ̄ng theo th̄i gian. Có th̄ tăng đ̄n s̄ l̄n t̄p trong vòng 1-2 tūn t̄i và ̄ng đ̄ng cho nh̄ng nḡōi t̄ng sinh qua ngã âm đ̄o hay sinh m̄.

5.4. T̄i ̄u hóa s̄ ph̄c h̄i c̄a b̄n trong 6-12 tūn đ̄u sau sinh

Sa t̃ng ch̃u: các câu h̃i liên quan và bài t̃p Kegel

Vĩt b̃i Biên t̃p viên

Th̃ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:48 - L̃n c̃p nh̃t cũi Th̃ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:57

Hãy dành 6 tũn đ̃u tiên sau khi sinh con đ̃ c̃ th̃ b̃n ph̃c h̃i ṽi ch̃ đ̃ ngh̃ ng̃i đ̃y đ̃. C̃ th̃ b̃n đã tr̃i qua 9 tháng mang thai và sau đó là sinh ñ khĩn các c̃ quan, c̃ b̃p, mô liên k̃t, dây ch̃ng và dây th̃n kinh c̃a b̃n b̃ căng th̃ng r̃t nhĩu. Thêm vào đó, có t̃t c̃ các lõi thay đ̃i ñi tĩt t̃ tĩp t̃c ̃ nh h̃̃ng đ̃n s̃c m̃ nh s̃n ch̃u c̃a b̃n. Ñm ngh̃ t̃i gĩ̃ng không ch̃ gĩ̃m áp l̃c xũng s̃n ch̃u mà còn k̃ch th̃ch h̃ th̃n kinh phó giao c̃m, giúp thúc đ̃y quá trình ch̃a b̃nh và khôi ph̃c s̃ cân b̃ng trong c̃ th̃ b̃n.

5.5. Kĩm tra ph̃ khoa sau sinh 6 tũn

Vĩc kĩm tra sau sinh 6 tũn giúp các Bác sĩ đánh giá s̃n ch̃u và h̃̃ng đ̃n th̃c hĩn bài t̃p s̃n ch̃u đúng cách. Ngoài các bài t̃p Kegel, b̃n có th̃ đi b̃ nh̃ nhàng, đ̃p xe, yoga, b̃i l̃i...

Tránh t̃p th̃ đ̃c hõc th̃ thao có tác đ̃ng m̃nh (liên quan đ̃n ch̃y, nh̃y), g̃p b̃ng quá m̃c, t̃p t̃ ñng.

5.6 Tránh táo bón và căng th̃ng

Đây là m̃t ṽn đ̃ c̃n làm vì ñu t̃ táo bón có th̃ đ̃n đ̃n sa t̃ng ch̃u. Chú ý ṽ ch̃ đ̃ ăn ũng cho t̃ng cá nhân , ăn th̃c ăn đ̃ tiêu, trái cây, rau qũ giúp c̃i thĩn đ̃̃ng rũt.

5.7. L̃ng nghe c̃ th̃ c̃a b̃n

Ñu m̃t hõt đ̃ng, bài t̃p th̃ đ̃c hõc vĩc nhà không phù h̃p ṽi c̃ th̃ b̃n hõc gây ra b̃t k̃ trĩu ch̃ng sa t̃ng ch̃u nào, thì hãy c̃ g̃ng tránh nó.

5.8. Nh̃n th̃c đ̃̃c t̃ th̃ c̃a b̃n

Sa t̄ng ch̄u: các câu h̄i liên quan và bài t̄p Kegel

Vīt b̄i Biên t̄p viên

Th̄ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:48 - L̄n c̄p nh̄t cūi Th̄ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:57

Nḡi và đ̄ng th̄ng giúp kích hōt sàn ch̄u và c̄ b̄ng sâu c̄a b̄n. Đīu này s̄ giúp h̄ tr̄ các c̄ quan n̄i t̄ng c̄a b̄n và t̄o s̄ ̄n đ̄nh cho x̄ng ch̄u và c̄t s̄ng c̄a b̄n.

5.9. Gīm cân (n̄u b̄n th̄a cân)

Nên tham kh̄o ý kīn ̄̄ Bác sĩ dinh d̄ng đ̄ đ̄̄c t̄ v̄n v̄ ch̄ đ̄ ăn ūng.

5.10. Đīu tr̄ n̄u b̄n b̄ ho hōc c̄m l̄nh

Ho, h̄t h̄i và xì mũi, gây nhīu áp l̄c lên sàn ch̄u. N̄u b̄n không kh̄e, hãy đ̄n ḡp Bác sĩ đ̄̄c đ̄̄c đ̄̄u tr̄.

5.11. Estrogen âm đ̄o

N̄u b̄n đang cho con bú, m̄c estrogen c̄a b̄n th̄p, đīu này ̄nh h̄̄ng đ̄n s̄c m̄nh c̄ và mô âm đ̄o c̄a b̄n. Nói chuȳn v̄i bác sĩ c̄a b̄n v̄ vīc nh̄n đ̄n thūc estrogen âm đ̄o, có th̄ giúp c̄i thīn ch̄t l̄̄ng và s̄c m̄nh c̄a mô âm đ̄o.

5.12. H̄ tr̄ vòng nâng âm đ̄o

N̄u b̄n nh̄n th̄y r̄ng các vīc t̄p luȳn và đīu ch̄nh trên không t̄o ra s̄ khác bīt đáng k̄, thì pessary có th̄ là m̄t l̄a ch̄n t̄t cho b̄n. Pessary là m̄t thīt b̄ silicon đ̄̄c đ̄̄a vào âm đ̄o đ̄ h̄ tr̄ quá trình sa & mô vùng ch̄u b̄ suy ȳu. Các Bác sĩ ph̄ khoa s̄ t̄ v̄n và h̄̄ng đ̄n th̄c hīn đīu này.

6. M̄t bao lâu đ̄ ph̄c h̄i sàn ch̄u?

Sa t̄ng ch̄u: các câu h̄i liên quan và bài t̄p Kegel

Vīt b̄i Biên t̄p viên

Th̄ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:48 - L̄n c̄p nh̄t cūi Th̄ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:57

S̄ ph̄c h̄i khác nhau tùy thūc vào nhīu ȳ u t̄ - giai đ̄o n sa t̄ng ch̄u, s̄c m̄nh và đ̄ sẵn ch̄c c̄a c̄ s̄n ch̄u, mô liên k̄t, di truȳn, đīu ch̄nh l̄i s̄ng và các bài t̄p s̄n ch̄u.

Vì s̄ thay đ̄i s̄c m̄nh c̄a c̄ m̄t 6-8 tūn, đīu này có nghĩa là c̄ sa c̄a b̄n có th̄ đ̄ c̄ h̄ tr̄ nhīu h̄n và v̄ trí t̄t h̄n sau th̄i gian dài.

Đôi khi k̄t qū có th̄ m̄t vài tháng vì v̄y đīu quan tr̄ng là không t̄ b̄ t̄t c̄ các chīn l̄ c̄ qūn lý và liên t̄c theo dõi b̄i Bác sĩ Ph̄ Khoa đ̄ kīm tra xem b̄n t̄p có hīu qū hay không?

Do s̄ thay đ̄i hormone trong quá trình sau sinh và cho con bú, vīc tăng c̄ng và phân gīi có th̄ m̄t nhīu th̄i gian h̄n m̄t chút.

M̄c đích là giúp b̄n h̄t trīu ch̄ng và tr̄ l̄i hōt đ̄ng & t̄p th̄ đ̄c mà b̄n mūn. Đīu này có th̄ đ̄t đ̄c mà không gīi quȳt đ̄c hoàn toàn tình tr̄ng sa t̄ng ch̄u.

BÀI T̄P KEGEL TRONG DẪN SÀN CH̄U

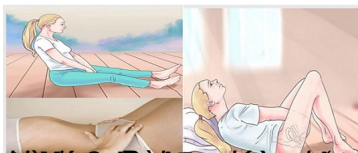
Đ̄c phát minh b̄i bác sĩ ph̄ khoa nḡ i M̄ Arnold Kegel vào nh̄ng năm 1940 nh̄ m̄t ph̄ng pháp đīu tr̄ không ph̄u thūt cho ch̄ng tīu không kīm soát, bài t̄p đã tr̄ thành ph̄ng pháp đīu tr̄ đ̄u tiên cho ch̄ng tīu không t̄ ch̄ do căng th̄ng; sa âm đ̄o, bàng quang hōc t̄ cung và các r̄i lōn ch̄c năng vùng ch̄u. Ngoài ra, Kegel cũng có th̄ đ̄c s̄ đ̄ng đ̄ng ngăn nḡa nh̄ng v̄n đ̄ này, do đó nhīu ph̄n n̄ kh̄e m̄nh, đ̄c bīt là v̄ tūi trung niên và các chuyên gia y t̄ khác khuȳn khích th̄c hīn chúng th̄ng xuyên.

Kegel v̄ b̄n ch̄t là nh̄ng đ̄ng tác sīt c̄ s̄n ch̄u l̄p đi l̄p l̄i. B̄n không c̄n b̄t k̄ thīt b̄ đ̄c bīt nào đ̄ th̄c hīn các bài t̄p này và chúng có th̄ đ̄c th̄c hīn ở b̄t c̄ đâu. T̄t c̄ nh̄ng gì b̄n làm là đ̄nh v̄ đúng c̄, sīt ch̄t, gī, th̄ l̄ng, ngh̄ nḡi và l̄p l̄i.

Sa t̄ng ch̄u: các câu h̄i liên quan và bài t̄p Kegel

Vi t̄ b̄i Biên t̄p viên

Th̄ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:48 - L̄n c̄p nh̄ t̄ cūi Th̄ sáu, 26 Tháng 3 2021 10:57



transcript!