

Sa tởng chổu: các câu hỏi liên quan và bài tập Kegel

Vị trí bài 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 tởng chổu là sự tở t xuống của một hoặc nhiều cơ quan vùng chổu (bàng quang, tử cung hoặc ruột) vào âm đởo. Đó là do thiều sự hỗ trợ từ các cơ sàn chổu & mô xung quanh.

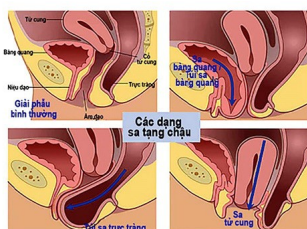
Các lođi sa đở con khác nhau:

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

1. Làm thế nào để biết bạn có bị sa tởng chổu hay không?

Một số phụ nữ có thể bị sa nhđ và không có bất kỳ triệu chứng nào. Nhưng phụ nữ khác có thể bị sa nhđ và cảm thấy thực sự khó chổu với các triệu chứng rõ ràng hơn như âm đởo nặng hoặc căng phđng khi hít lâu mình hoặc cảm giác bđng với sinh đởc đở t không đúng cách.

Cần đi khám phđ khoa đở đở đở chổn đoán sđm và không nên bỏ qua việc kiểm tra sau sinh 6 tuần. Nếu có, Bác sĩ sẽ hướng đởn bài tập và giúp phđc hđi sđm hđn.



Hình ảnh sa các tạng chổu ở phụ nữ

Sa t̄ng ch̄u: 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 t̄ng ch̄u ở phụ nữ (nguồn: Internet)

2. Các triệu chứng bệnh sa th̄ng ḡp 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 ph̄ng nh̄ ra từ âm đạo
- Đau lưng
- Són tiểu
- Không tiểu hết mà còn nước tiểu tồn đọng.

3. Phụ nữ bệnh sa t̄ng ch̄u có nguy hiểm không?

Sa t̄ng ch̄u là một tình trạng hiếm, thường ít nguy hiểm nhưng KHÔNG phải là "bình thường". Có 2 phụ nữ thì có 1 người bị bệnh sa sau khi sinh con - bất kỳ họ sinh bệnh thường âm đạo hay mổ lấy thai. Điều quan trọng cần lưu ý là sinh mổ KHÔNG bao gồm việc khó đi hoặc khó đi ra ngoài và sa sản ch̄u. Có thể xuất hiện chứng 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 t̄ng ch̄u?

- Sinh thường bằng kẹp Forceps.
- Trọng lượng sinh > 4500g
- Giai đoạn thứ hai kéo dài quá trình chuyển dạ
- Sinh nhiu lần
- Mang thai - nhiu lần
- Tập thể dục sớm và mạnh sau sinh.
- Ho mãn tính
- Nôn mãn tính
- Táo bón mãn tính
- Nâng v̄t nặng lặp đi lặp lại
- Béo phì
- Ph̄u thūt ph̄ khoa, ví dụ như cắt bỏ tử cung
- Mô liên kết yếu
- Yếu tố di truyền
- Th̄i kỳ mãn kinh

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 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 đ̄ c̄ 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 ãng đ̄ng cho nh̄ng nḡi i t̄ng sinh qua ngã âm đ̄o hay sinh m̄.

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

Sa t̄ng ch̄u: 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

Hãy dành 6 tuần đầu tiên sau khi sinh con để cơ thể bạn phục hồi và vì chế độ nghỉ ngơi đầy đủ. Cơ thể bạn đã trải qua 9 tháng mang thai và sau đó là sinh nở khiến các cơ quan, cơ bắp, mô liên kết, dây chằng và dây thừng kinh của bạn bị căng thẳng rất nhiều. Thêm vào đó, có tất cả các loại thay đổi nội tiết tố tiếp tục như hormone estrogen sản xuất của bạn. Nếu nghỉ ngơi không chỉ giúp áp lực xuống sàn chậu mà còn kích thích hormone thừng kinh phó giao cảm, giúp thúc đẩy quá trình chữa lành và khôi phục sự cân bằng trong cơ thể bạn.

5.5. Kiểm tra phụ khoa sau sinh 6 tuần

Việc kiểm tra sau sinh 6 tuần giúp các Bác sĩ đánh giá sàn chậu và hướng dẫn thực hiện bài tập sàn chậu đúng cách. Ngoài các bài tập Kegel, bạn có thể đi bộ nhẹ nhàng, đạp xe, yoga, bơi lội...

Tránh tập thể dục hoặc thể thao có tác động mạnh (liên quan đến chạy, nhảy), gấp bụng quá mức, tập tạ nặng.

5.6 Tránh táo bón và căng thẳng

Đây là một vấn đề cần làm vì nếu táo bón có thể dẫn đến sa tử cung chậu. Chú ý về chế độ ăn uống cho từng cá nhân, ăn thực phẩm giàu chất xơ, trái cây, rau quả giúp cải thiện đường ruột.

5.7. Lưu ý nghe cơ thể của bạn

Nếu một hoặc tất cả, bài tập thể dục hoặc việc nhà không phù hợp với cơ thể bạn hoặc gây ra bất kỳ triệu chứng sa tử cung chậu nào, thì hãy cố gắng tránh nó.

5.8. Nhận thức được cơ thể của bạn

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. Đ̄u này s̄ giúp h̄ tr̄ các c̄ quan n̄i t̄ng c̄a b̄n và t̄o s̄ ̄n đ̄nh cho x̄̄ng ch̄u và c̄t s̄ng c̄a b̄n.

5.9. Gīm cân (n̄ u b̄n th̄a cân)

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

5.10. Đ̄u tr̄ n̄ u b̄n b̄ ho hōc c̄m l̄nh

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

5.11. Estrogen âm đ̄o

N̄ u b̄n đang cho con bú, m̄c estrogen c̄a b̄n th̄p, đ̄u này ̄nh h̄̄ng đ̄n s̄c m̄nh c̄ và mô âm đ̄o c̄a b̄n. Nói chuȳn v̄i bác sĩ c̄a b̄n v̄i v̄ic 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

N̄ u b̄n nh̄n th̄y r̄ng các vīc t̄p luȳn và đ̄u 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 đ̄a 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 đ̄u 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 ȳu t̄ - giai đ̄n sa t̄ng ch̄u, s̄c m̄nh và đ̄ sẵn ch̄c c̄a c̄ s̄n ch̄u, mô liên k̄t, di truȳn, đ̄i u ch̄nh l̄i s̄ng và các bài t̄p s̄n ch̄u.

Vì s̄ thay đ̄i s̄c m̄nh c̄a c̄ m̄t 6-8 tūn, đ̄i u 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 đ̄i u 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. Đ̄i u 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 đ̄i u tr̄ không ph̄ u thūt cho ch̄ng tīu không kīm soát, bài t̄p đã tr̄ thành ph̄ng pháp đ̄i u 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 kh̄e m̄nh, đ̄c bīt là ̄ 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 ̄ b̄t c̄ đâu. T̄t c̄ nh̄ng gì b̄n làm là đ̄nh v̄ đ̄ng c̄, sīt ch̄t, gī, th̄ l̄ng, ngh̄ nḡi và l̄p l̄i.

