

市妇幼保健院专家提醒： 如厕超10分钟对盆底健康危害大

记者 颜凯 通讯员 李欣 王艺璇

7时30分，市妇幼保健院产后保健门诊门口已排起长队。28岁刚生完孩子的李女士拿着报告单，眉头紧锁——“子宫脱垂”的诊断像一记闷棍敲醒了她。过去一年，她每天在厕所刷短视频的半小时“放松时刻”，竟可能成为健康的隐形杀手。



医生为患者做检查。

通讯员供图

如厕刷手机成常态 盆底肌在负重前行

李女士的经历绝非个例。市妇幼保健院产后保健门诊主任刘晓琳介绍，妇科盆底门诊量呈现显著上升趋势。

“长时间保持蹲坐姿势玩手机，腹压持续升高，盆底肌肉如同被过度拉伸的橡皮筋。”刘晓琳表示，“每一次看似普通的排使用力，都在让支撑子宫的韧带和肌肉组织承受额外压力。”当这种压力从生理性的短暂行为延长为习惯性的十几分钟甚至半小时，盆底肌的疲劳损伤便悄然累积。

“安全时间”临界点： 10分钟的警示

“从临床观察来看，将如厕时间控制在5分钟以内相对安全，10分钟

是临界点。”刘晓琳告诉记者。但现实令人忧心：特别是刚生完孩子的女性近七成如厕时会携带手机，平均停留时间超过15分钟，部分甚至超过25分钟。

医学研究表明，因女性尿道生理结构原因，尿道长度在3到4厘米，当腹压增高持续超过正常排便所需时间，盆底深层肌肉会出现代偿性松弛。长时间持续保持蹲坐姿势易出现漏尿、子宫脱垂、阴道膨出等情况。

拯救盆底： 从意识觉醒到科学干预

在产后保健门诊，记者见到正在进行治疗的赵女士。生育后她养成了如厕刷手机的习惯，半年后出现下坠感。“以为只是产后没恢复好，没想到是蹲厕所太久惹的祸。”她现在如厕时严格遵循“三不原则”：不带手

机、不超过10分钟、不刻意用力。“预防胜于治疗。”刘晓琳建议，女性要注意保持规律排便，避免久蹲久坐。对于早期轻度脱垂，专业盆底肌锻炼有效率可达60%以上。

目前，科室开展业务包括：产后42天盆底功能筛查，产后盆底功能障碍导致的尿失禁、子宫脱垂、阴道松弛、阴道前后壁膨出、性功能障碍等问题。耻骨联合分离，产后疲劳疼痛，产后妊娠纹淡化，乳汁淤积、乳腺疏通，开奶催乳，满月发汗，中药熏蒸汗蒸房发汗等。

据了解，科室和医美科联合成立女性康美中心，开展女性抗衰美容项目，包括面部皮肤抗衰、腹部塑形紧致等。科室与中医科联合开展艾灸、脐灸、揸针、按摩、针灸等多种中医特色疗法，治疗产后尿失禁、便秘、气血不足身体虚弱等。

市中医医院中医药文化宣传教育基地 开展中医药文化宣传月活动



专家团队实地走访仿野生种植基地。

通讯员供图

本报讯（通讯员 柴金海）为积极响应2025年山东省中医药文化宣传月活动，近日，市中医医院中医药文化宣传教育基地组织专家团队，踏上了泰山生物多样性保护与生态资源新质生产力双向发展的探索之旅，走访了青岗峪等宜药林区以及泰山赤灵芝和“四大名药”仿野生种植基地。

作为此次走访的重点区域，泰山景区玉泉寺管理区蕴含着丰富的中药材和生态健康文化，是四叶参、何首乌、紫草、黄精、赤灵芝等泰山名贵中药材资源的原生地。

走访过程中，专家团队对仿野生种植基地进行了细致考察。他们看到，在青岗峪密林中的泰山赤灵芝仿野生种植区内，赤灵芝在自然环境中肆意生长。

泰山景区玉泉寺管理区相关人员介绍，通过与科研团队的紧密合作，管理区采用实验室选育育种和最小化干预、仿野生种植方式，不仅保护了泰山中药材资源的原有生态环

境，提升了种质品质，还原了其药理药性，实现了生态与产业价值双提升。如今，仿野生种植区里，12个中药材品种茁壮生长，每年在林内释放大量的种质，扩大了种群面积，促进了泰山中药材资源生物多样性保护。

座谈中，双方围绕研学基地建设展开讨论。专家提出，可依托青岗峪资源设计中医药科普课程，让市民尤其是青少年近距离观察药材生长、学习炮制知识，直观感受“药食同源”的传统智慧，同时探讨将基地作为中医药文化服务延伸点，定期开展健康讲座、药材辨识等活动。

泰山景区玉泉寺管理区相关负责人表示，将积极配合医院需求，共同挖掘青岗峪中药材的文化与科普价值。此次考察为双方搭建了合作桥梁，下一步，双方将细化合作方案，推动中医药文化传播与社区健康服务深度融合，为市民提供更贴近自然、更具特色的中医药体验。

医患情深 锦旗传颂 ——市公共卫生医疗中心骨科再获赞誉

本报讯（记者 刘英迪 通讯员 许元陆）近日，市公共卫生医疗中心骨科病房内上演了温馨一幕：某医院护士小闫在完成内固定装置取出术后，将两面精心制作的锦旗送到骨科医护人员手中。

据了解，2024年5月，小闫因意外摔伤左小腿，剧烈疼痛让这位医务工作者以患者身份走进市公共卫生医疗中心骨科就诊。经检查，她被确诊为左胫骨、左腓骨、左踝关节3处骨折。随后，骨科副主任高胜一带领团队为其实施了“左胫腓骨骨折切开复位钢板螺丝钉内固定+左后踝骨折空心钉内固定术”，通过精准操作完成骨折复位。

术后恢复期间，医护团持续关注小闫的康复进程。经过14个月的规范调养，小闫于今年7月再次入住骨科，顺利完成了内固定装置取出术。离院前，她特意定制两面锦旗表达心意：“作为医疗同行，我深知这份职业的责任与不易，这次经历让我更深刻体会到医患间的信任与理解的价值。”骨科护士长冯娟笑着回应：“患者的康复就是我们最好的勋章。”

高胜一表示，这两面锦旗的特殊意义在于医疗同行用亲身经历为专业能力背书，这份来自“圈内人”的认可，恰是对市公共卫生医疗中心骨科团队实力的最佳印证。



患者为医护团队送锦旗致谢。

通讯员供图