



为您提供信息

发表于2019年10月

分娩时发生的三度或四度阴道撕裂的护理 (也称为产科肛门括约肌损伤-OASI)

关于本信息

在英国,每100名顺产妇女中约有三人发生三度或四度撕裂(也称为产科肛门括约肌损伤-OASI)。这种情况在第一次阴道分娩时更为常见,每100名妇女中有六人经历阴道撕裂。在有阴道分娩经验的妇女中,每100名妇女只有两人经历阴道撕裂。

如果您在分娩时有过OASI,或是您亲戚或朋友有类似情况,则此信息适用于您。

本信息的目的是帮您更好地了解您的健康状况,以及您的治疗和护理选择。您的医疗团队将帮助您做出最适合您的选择。他们可以通过与您讨论具体情况和解答您的疑惑来帮助您。

在本传单中,我们可能会使用“女性”这样的词语。但我们了解,并非只有性别认同为女性的人才需要通过本传单了解其生育选项。无论您是何种性别认同,都应当受到恰当、包容和细致的照护。

英国皇家妇产科学院(RCOG)网站提供了一份相关的医学术语表:<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

要点

- 三度或四度撕裂是指会阴的撕裂延伸到肛门(直肠)。会阴是在阴道开口和肛门之间的位置。
- 每个人都有不同,因此三度或四度撕裂恢复的情况也有所不同。您在恢复过程中,可能会感到疼痛或不适,这会影响您的行动能力。
- 那些女性认为自己的心理健康受到分娩或撕裂的影响,也有额外的支持。您可以与医护人员讨论合适的支援。
- 经历三度或四度撕裂的每十名女性中有六到八人在修复及完全愈合后不会出现长期并发症。
- 少数女性控制排便或在放屁时会遇到困难。这就是所谓的肛门失禁。
- 对于肛门失禁的女性,有专门的治疗方法,如物理治疗或手术。

什么是会阴撕裂？

许多女性的阴道和会阴在分娩过程中会出现撕裂是由于婴儿拉伸阴道和会阴所致。阴道周边皮肤的轻微撕裂被称为一级撕裂，通常会自然痊愈。影响会阴肌肉的更深层的撕裂被称为二级撕裂。二级撕裂通常需要缝合。

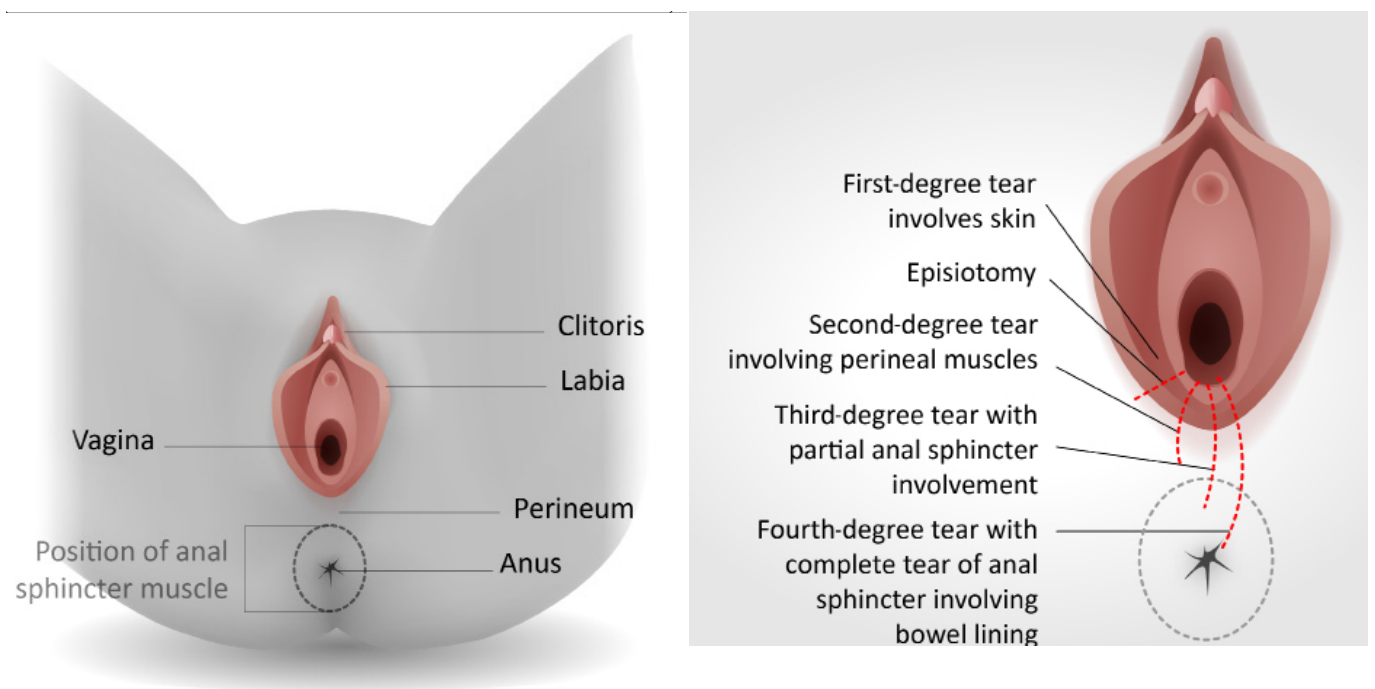
什么是会阴切开术？

会阴切开术是由医护人员在阴道壁和会阴部进行的切割。当胎儿需要迅速娩出，或为胎儿腾出更多空间时都能进行会阴切开术。会阴可能在进行切开术后进一步扩大，造成更深度的撕裂。

三级或四级会阴撕裂是什么？

三度撕裂是延伸到控制肛门肌肉（肛门括约肌）的撕裂。如果撕裂进一步延伸到肛门或直肠的内壁，则被称为四度撕裂。

左边的图片显示的是没有撕裂的会阴。右边的图片显示不同程度的撕裂发生的位置。



什么是直肠扣眼？

直肠扣眼是一种及其罕见的裂伤，发生在肛门括约肌没有出现撕裂，但背部通道和阴道之间出现一个洞。这意味着屁和粪便将可能通过阴道而不是通过肛门排出。这是不正常的，如果遇到这种情况，应该紧急联系医护人员。

如果我有三度或四度的撕裂将会发生什么？

如果怀疑或确认有三度撕裂、四度撕裂或孤立的直肠扣眼，通常会在婴儿出生后尽快在手术室修复。修复手术需要进行硬膜外麻醉或脊柱麻醉（少数情况下可能需要进行全身麻醉）。可能需要输液直到您可以正常进食为止。可能需要在您的膀胱里插一根导尿管（管子）来排出尿液。导尿管通常要用到您能自己走到厕所为止。

手术之后，医护人员应该：

- 为您提供止痛药，如扑热息痛和布洛芬。如果需要，您也可以要求更强的止痛药。
- 建议您服用一个疗程的抗生素，以减少感染的风险。

- 建议您服用泻药，易于术后排便
- 为您安排与物理治疗师见面，可以是在您住院期间或在复诊的时候。

极少数情况下，女性需要再次手术来修复撕裂。如果您担心撕裂，随时都可以向医护人员寻求帮助。

我是否能进行母乳喂养？

能。所提供的任何治疗都不会妨碍您母乳喂养。然而，有些女性很难长时间保持坐姿。以坐着以外的姿势进行母乳喂养，或冰敷会阴可能会有些帮助。如果您需要更多的支持，您可以跟医护人员讨论。您所在的地区或许有专门提供母乳喂养咨询的服务中心。

有哪些做法有助于恢复？

保持会阴清洁。每天只使用清水清洗。不要在会阴部位使用任何产品。要定期更换卫生巾。在上厕所前后都要洗手。这些措施将减少缝合处感染的风险。

关于缝合处需要知道且注意什么？

阴道和肛门之间以及皮肤下面都会有缝线。缝线最终都会溶解（软化和脱落），您可能在卫生巾上或洗澡时注意到小段的线。在长达三个月的时间内，你可能会感知到一些缝线，特别是肛门肌肉周围的缝线。

生产时出现撕裂后，您可能在产后的四至六周内感受疼痛或酸痛，特别是在走路或坐着的时候。缝线在愈合过程中具有刺激性属于正常情况。排尿可能会引起刺痛。在排尿时的同时用水冲过刺痛部位有助于缓解刺痛。

如果担心您的伤口的恢复状况，或者发现撕裂处有任何出血、气味或疼痛明显加重的情况，您应该咨询医护人员。这可能是感染的迹象，您可能需要服用抗生素来帮助伤口愈合。

关于肠道我需要知道且注意什么？

排便不会影响缝线。在修复三度或四度撕裂后的几天内，自主排便能力可能会减弱，不如分娩前那么好。

为了避免便秘，一定要注意饮食且多喝水。每天至少要喝两公升水，并配合均衡饮食（如水果、蔬菜、谷类、全麦面包等）。

排便时最好的姿势是把脚放在凳子上，把膝盖抬到臀部以上（见图）。这有助于拉直您的肠子。尽量放松，将手肘放在膝盖上。通过大口的腹式呼吸来鼓起您的肚子，您排便时就不用那么用力。排便时不需要着急。

我怎样才能改善我控制排尿与排便的能力？

分娩后尽快进行骨盆运动非常重要。加强锻炼阴道和肛门周围的肌肉有助于伤口愈合。盆底肌肉在分娩后会比较松弛。该图显示了盆底肌肉的侧视图。

你可能会觉得一开始骨盆底部几乎没有感觉，但随着锻炼次数增多，这种状况就会改善。如果感觉状况没有改善，您可能需要进一步治疗，例如物理治疗，特别是如果你有膀胱或大便失禁的状况。物理治疗将教你如何正确挤压和锻炼肛门括约肌来缓解大小便失禁的情况。

什么是肛门失禁？

肛门失禁是指您无法控制肠道排便。症状包括突然且无法控制排便及放屁。您可能弄脏自己或溢出粪便。虽然大多数三度或四度撕裂会完全愈合，但一些女性可能会经历这些症状。谈论你所关心的问题很重要。患有肛门失禁的女性患者将转诊到专业医疗团队进行治疗，其中包括物理治疗或手术。

我在恢复至正常的日常活动时应该期待什么？

每个女性患者恢复情况会略有不同，所进行的日常活动也会有所不同。如果你患有三度或四度撕裂，应该避免在四至六周内进行剧烈运动或提起重物。你可以四至六周后逐渐增加日常活动。

照顾新生儿的同时从会阴撕裂修复手术中恢复，可能都很难。在你的身体逐渐恢复的同时有家人和朋友的支持真的可以帮助你。如果您在六个月后仍有症状，请咨询医疗专业人员。

分娩时出现并发症可能会非常痛苦，令人不安。对一些女性来说，存在创伤后应激障碍（PTSD）的风险。你在会阴撕裂后，如果出现焦虑、情绪低落或觉得需要额外支持，应该和医疗专业人员谈谈。

我什么时候可以开始性生活？

许多女性在生完孩子后会对再次发生性行为感到担忧，尤其是当她们经历了三度或四度撕裂后。当缝线愈合，停止出血后，你就可以和伴侣在合适的时候再次开始性生活。

因为在分娩后快速的再次怀孕的可能性比较大，甚至在经历月经之前进行性生活也有可能怀孕，所以选择和使用合适的避孕方法很重要，你可以和医护人员讨论避孕的方法。

无论是你自己还是和伴侣一起按摩会阴可以帮助你进行房事时感觉更舒服。你可能会注意到阴道比平时更干涩，尤其是在哺乳期。水溶性润滑剂可能有帮助。

虽然性生活开始感觉可能会让人不舒服，但这种不舒服不会长期存在。你和伴侣可能会感到焦虑，谈论这些感受将有助于你们放松且准备好。准备和放松心情是重要的。如果你继续感到疼痛或不适，应该向医护人员提出这些问题。

我应该期待什么复诊跟进安排？

您可能会在生完孩子后6-12周到医院进行复诊，检查伤口是否正常愈合。你会被问到是否能控制大便。如果你不能控制大便，将会转介您看专科医生。你也将有机会讨论生育以及其他您有的顾虑。

我未来的生育计划呢？

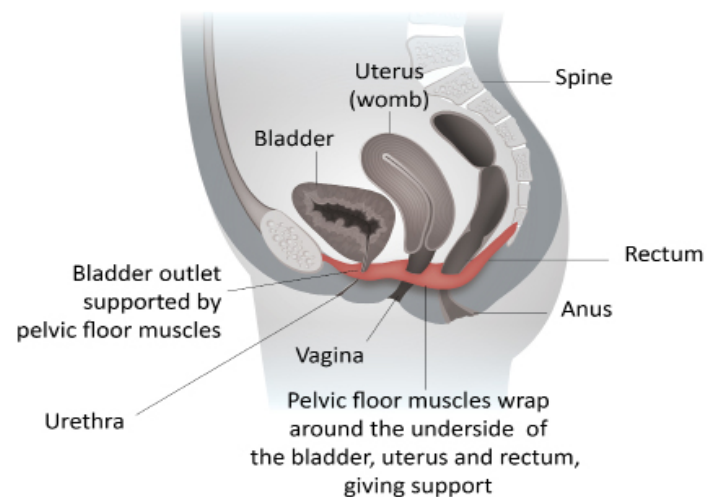
如果你恢复得很好并没有任何症状，你可以考虑阴道分娩。如果你继续经历三度或四度撕裂的症状，你可能会考虑计划剖腹产。

目前没有足够的医学证据显示你是否会再次面临三度或四度撕裂风险。有人曾表示，女性第一次分娩时出现三度或四度撕裂，下次阴道分娩时有百分之七至百分之十的可能性会再次出现类似撕裂。反复发生三度或四度撕裂危险因素，其中包括产钳分娩、婴儿出生时体重大于4公斤、或产妇为亚洲族裔女性。

您将能够在复诊或下次怀孕的初步阶段讨论分娩的选择方式。医护人员将根据您的个人体验和喜好，引导您做出适合自己的决定。



Side view of woman's bladder and related structure



做出选择

做出选择

提出三个问题

如果需要选择治疗方案，你可能会想咨询很多问题，也可能想和家人或朋友谈一谈。将想要咨询的问题列成清单后，再进行讨论会有所帮助。



1. 我可以选择哪些治疗方案？
2. 怎样才能得到对我有利的帮助？
3. 对我来说，每个选择的利弊是什么？

*此项目由谢泼德HL等人提出。病患可提出三个问题，以优化医师给出的治疗建议——交叉试验。Patient Education and Counselling, 2011; 84:379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

更多信息及支持

RCOG会阴撕裂中心: www.rcog.org.uk/tears

母亲分娩时肛门括约肌损伤 (MASIC): <https://masic.org.uk>

生育创伤协会: www.birthtraumaassociation.org.uk

膀胱和肠道社区: www.bladderandbowel.org

资源和致谢

该信息由OASI组合式护理项目团队、OASI组合式护理临床冠军和RCOG患者信息委员会编制。该资料基于 RCOG Green-top指导第29号，《三度和四度会阴撕裂的管理》，2015年6月出版，专家意见（2019年3月）。指南含有所有用过的证源来源列表。您可以在以下网址查询：<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/third-and-fourth-degree-perineal-tears-management-green-top-guideline-no-29/>。

该信息在出版前由公众、RCOG妇女网络和RCOG妇女之声参与小组进行了审查。

