

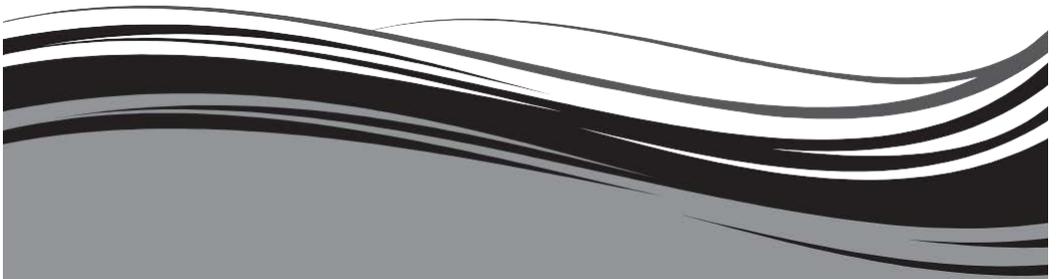
资料信息

产科肛门括约肌损伤（OASIS）

**(Information about Obstetric Anal Sphincter Injuries (OASIS)
– Simplified Chinese)**

医院： _____

电话号码： _____



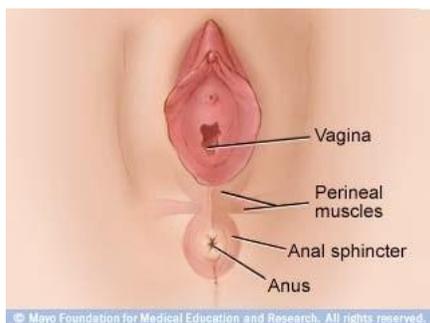
在您的宝宝出生期间，您遭受了产科肛门括约肌损伤（Obstetric Anal Sphincter Injury，简称OASIS）。本宣传单将为您提供有关OASIS的信息，并回答您的一些问题。

本传单旨在对您的医生、助产士和物理治疗师的建议和支持给予补充。

什么是产科肛门括约肌损伤（OASIS）

大多数在分娩时发生撕裂的女性都在阴道和肛门之间的区域发生撕裂。这个区域被称为会阴。OASIS是一种涉及阴道、会阴和肛门周围肌肉的撕裂。

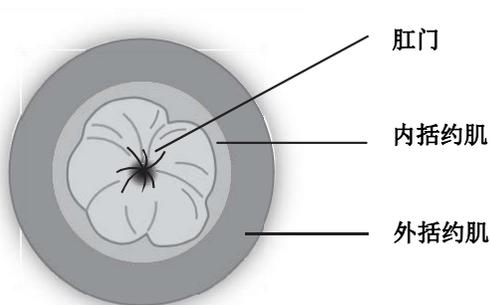
这些肌肉被称为肛门括约肌。



Vagina	阴道
Perineal muscles	会阴肌肉
Anal sphincter	肛门括约肌
Anus	肛门

肛管周围有两个肌肉环——称为肛门内括约肌（简称IAS）的内环，和称为肛门外括约肌（简称EAS）的外环。

这两种肌肉都能控制您的大便和肛门的排气。



根据受影响的区域，有不同类型的OASIS：

三度撕裂：

有不同类型的三度撕裂：

- 3a —— 外括约肌有轻微撕裂（50% 或更少）。内括约肌没有撕裂。
- 3b —— 外括约肌撕裂较大（超过 50%），内括约肌未撕裂。
- 3c —— 这意味着外括约肌和内括约肌都有撕裂。

四度撕裂：

这种撕裂涉及到所有肛门括约肌和肛管内壁的皮肤（粘膜），并进入下肠（直肠）。

三度或四度撕裂有多常见？

有证据表明，每100名妇女中最多有3-4名（3-4%）会在分娩时发生撕裂。

我为什么会发生撕裂？

对大多数女性而言，没有明确的原因。有些情况会增加发生这些撕裂的风险。

这些包括：

- 如果这是您第一次阴道分娩
- 您的宝宝体型较大（超过4公斤，约8½磅）
- 如果宝宝的肩膀卡在您的耻骨后面——这被称为肩难产

- 超重
- 产钳分娩
- 婴儿出生时面向的方向（例如，面对阴部）

它可以避免吗？

不，在大多数情况下，我们无法预测或预防撕裂。研究表明，尽管会阴切开术（在分娩时切开会阴）为婴儿的出生提供了更多空间，但并不能防止三度或四度撕裂。

如果我发生撕裂，会发生什么？

医生会在手术室里对撕裂进行修复。我们会给您局部（硬膜外或脊椎）麻醉，这会让腰部以下麻木。如果您不能接受局部麻醉，我们可能会给您全身麻醉，这意味着您会睡着。

我们将通过点滴为您提供液体和抗生素（以降低感染风险）。

在修复后

导尿管——修复后我们会在您的膀胱内留一根导尿管（管）。在您的硬膜外或脊髓磨损之前，您可能不会觉得需要排尿，重要的是您的膀胱不要过度充盈。您的助产士会移除导尿管取下导尿管后 6 小时内排尿很重要 - 您的助产士会测量您排尿的量。

疼痛——我们会给您药物来缓解任何疼痛或不适。

导尿管——修复后我们会在您的膀胱内留一根导尿管。在您的硬膜外或脊髓麻醉失效之前，您可能不会觉得需要排尿，重要的是，不要让您的膀胱过度充盈。您的助产士会根据您医生的指示（通常在当天晚些时候或第二天早上）取出导尿管。重要的是，您应在导尿管取出后的6小时内排尿——您的助产士会测量您排尿的量。

疼痛——我们会给您药物来缓解任何疼痛或不适。

泻药——我们可能会给您大便软化剂，以帮助您保持大便柔软、排便规律，并帮助愈合。重要的是，您要避免便秘。因此，请多喝液体，因为止痛药可能会使您便秘。

抗生素 – 我们会给您抗生素以预防感染。我们可能会给您抗生素带回家。

请注意：这些药物都不会干扰母乳喂养。

缝线——您的所有缝线都会溶解，这意味着不需要拆线。但是，它们可能需要最长达3个月的时间才能溶解。

护理您的会阴

每天清洗会阴部位3-4次。清洗后一定要从前到后拍干，以免将细菌从直肠带入阴道区域。大便后清洗会阴也很重要。

至少每四小时更换一次卫生巾，以尽可能保持伤口清洁。

保持舒适：在最初的2-4天内，每隔几个小时躺下休息20-40分钟，这将有助于愈合。您可能会发现在膝盖之间放一个枕头会感到舒适。

在给宝宝喂奶时，改变坐姿并偶尔躺下以减轻疼痛。

液体：每天至少喝1.5至2升液体。

排便：保持大便柔软。排便时尽量不要用力，并遵循以下建议。

排大便的最佳方法是什么？

您的物理治疗师会告诉您这点。

位置：

- 坐下并向前倾
- 背部挺直
- 双腿分开
- 前臂放在膝盖上
- 如有必要，将脚放在凳子上



行动：

- 放松 —— 您的下巴（张开双唇，牙齿分开）
- 隆起 —— 将您的下腹部向前推
- 保持 —— 保持这个“梨形”（隆起）5-10秒，同时轻轻呼吸

排便时用干净的卫生巾支撑缝线可能会有所帮助。您应该感觉到括约肌打开。完成后，提起您的骨盆底肌肉。

骨盆底肌肉锻炼：

因为您有大面积撕裂，您现在和将来都会有感觉不适以及大小便失禁问题的风险。骨盆底肌肉锻炼将有助于预防这个问题，并帮助愈合过程。物理治疗师会在您住院期间与您会面。他们会告诉您有关骨盆底肌肉锻炼的信息，并会给您一份有关如何进行锻炼的传单。

在性交时我应该怎么做？

我们建议您等流血停止、组织愈合后再进行性交。然后如果您感到准备好了，就可以进行性交。请确保做好避孕措施。

在恢复性交时，您可能需要额外润滑剂，因为敏感组织可能会有压痛；随着时间的推移，这种情况会减少。不同的位置可能会使其更舒适。

OASIS的长期影响是什么？

大多数女性（10位女性中的8位，大约 80%）会在一年后完全康复并且没有任何症状。暂时性症状（尤其是在最初几个月）是很常见的。

这些可能会包括：

- 缝合线和会阴周围的疼痛和不适
- 有一种需要急忙去厕所排便的感觉。

对于一些女性，这些症状会持续存在，并且她们需要进一步治疗，例如专门的物理治疗。

我会有任何复诊吗？

我们会为您安排大约在3-6个月后的门诊预约。我们会检查您的愈合过程，并询问您是否有任何症状。医生还会讨论您在下次怀孕期间的分娩选择。

我下次还可以尝试顺产吗？

这取决于多种因素。您需要在下次怀孕时与您的产科医生讨论这个问题。

如果您没有任何症状并且一切都恢复良好，那么阴道分娩仍然可以是您的选择。否则您的医生可能会与您讨论剖腹产。（如果您超重，这可能会影响您的分娩选择）这也将取决于您的下一次怀孕情况。

数据采集

为了确保我们为患者提供最好的护理，我们会不断审计和审查我们的结果。可能会为此目的收集您的一些数据，但它是匿名的，即我们删除了能识别您个人身份的信息，例如您的姓名和日期。我们可能会在教育会议或科学期刊上向我们的同事展示我们的审计和审查结果。

我可以从哪里获得更多信息？

以下网站提供有用的信息

- 全国分娩信托会（National Childbirth Trust）www.nct.org.uk
- 皇家妇产科学院（Royal College of Obstetricians and Gynaecologists）www.rcog.org.uk
- 国家健康临床卓越研究所（National Institute of Clinical Excellence for Health）www.nice.org.uk

如果您有任何问题或疑虑，请咨询您的助产士、健康探访员（Health Visitor）或全科医生（GP）。

此信息基于皇家妇产科学院（RCOG）的指南《三度和四度撕裂的管理》。