

Sức khỏe phụ nữ không chỉ được quan tâm trong thời kỳ mang thai và sinh con mà còn cần được chăm sóc trong suốt các giai đoạn của cuộc đời. Bên cạnh những vấn đề thường được nhắc đến như sức khỏe sinh sản, phụ khoa, nội tiết hay chăm sóc sau sinh, sức khỏe sàn chậu ngày càng được quan tâm bởi những ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống của người phụ nữ.

Sàn chậu là hệ thống cơ, cân mạc, dây chằng và các cấu trúc nâng đỡ nằm ở phần thấp của vùng chậu. Hệ thống này có vai trò nâng đỡ các cơ quan như bàng quang, tử cung và trực tràng, đồng thời tham gia kiểm soát hoạt động tiểu tiện, đại tiện và chức năng tình dục.

Trong quá trình mang thai và sinh con, đặc biệt sau sinh thường, các cơ và mô nâng đỡ sàn chậu có thể chịu nhiều thay đổi. Một số phụ nữ có thể xuất hiện tình trạng són tiểu, cảm giác nặng vùng chậu, khó kiểm soát đại tiện hoặc các biểu hiện liên quan đến sa cơ quan vùng chậu. Những triệu chứng này đôi khi bị xem là vấn đề “bình thường sau sinh” và người bệnh không chủ động đi kiểm tra.

Sự phát triển của các kỹ thuật chẩn đoán hình ảnh, trong đó có **siêu âm sàn chậu**, đã giúp bác sĩ có thêm một phương tiện để khảo sát cấu trúc và sự vận động của các cơ quan vùng chậu, từ đó hỗ trợ đánh giá tình trạng sàn chậu một cách toàn diện hơn.

1. Sàn chậu có vai trò như thế nào?

Sàn chậu có thể hình dung như một “tấm đỡ” nằm ở đáy của ổ bụng và vùng chậu. Các cơ và mô liên kết tại đây phối hợp với nhau để nâng đỡ các cơ quan vùng chậu và duy trì chức năng bình thường.

Ở phụ nữ, sàn chậu có nhiều chức năng quan trọng:

- Nâng đỡ tử cung, bàng quang và trực tràng.
- Tham gia kiểm soát tiểu tiện và đại tiện.
- Hỗ trợ chức năng tình dục.

SIÊU ÂM SÀN CHẬU – CÔNG CỤ HỖ TRỢ ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE SÀN CHẬU Ở PHỤ NỮ

- Phối hợp với các nhóm cơ thành bụng và cơ hoành trong việc duy trì ổn định vùng thân mình.
- Tham gia vào quá trình sinh nở.

Khi các cơ hoặc mô nâng đỡ sàn chậu bị suy yếu hoặc thay đổi cấu trúc, chức năng của hệ thống này có thể bị ảnh hưởng.

2. Những yếu tố nào có thể ảnh hưởng đến sàn chậu?

Sàn chậu có thể chịu tác động bởi nhiều yếu tố khác nhau. Trong đó, **mang thai và sinh con** là những yếu tố thường gặp ở phụ nữ.

Trong thai kỳ, tử cung ngày càng lớn làm tăng áp lực lên vùng chậu. Quá trình sinh thường có thể làm các cơ và mô liên kết vùng sàn chậu bị kéo giãn. Ngoài ra, tuổi tác, thay đổi nội tiết, thừa cân, táo bón kéo dài, ho mạn tính hoặc thường xuyên phải nâng vật nặng cũng có thể làm tăng áp lực lên sàn chậu.

Một số phụ nữ có thể không có triệu chứng rõ ràng trong thời gian đầu. Tuy nhiên, theo thời gian, các biểu hiện như són tiểu khi ho, hắt hơi, cười hoặc vận động; cảm giác nặng hoặc tức vùng chậu; khó kiểm soát đại tiện... có thể xuất hiện và ảnh hưởng đến sinh hoạt.

Vì vậy, việc nhận biết sớm các dấu hiệu bất thường có ý nghĩa quan trọng trong chăm sóc sức khỏe phụ nữ.

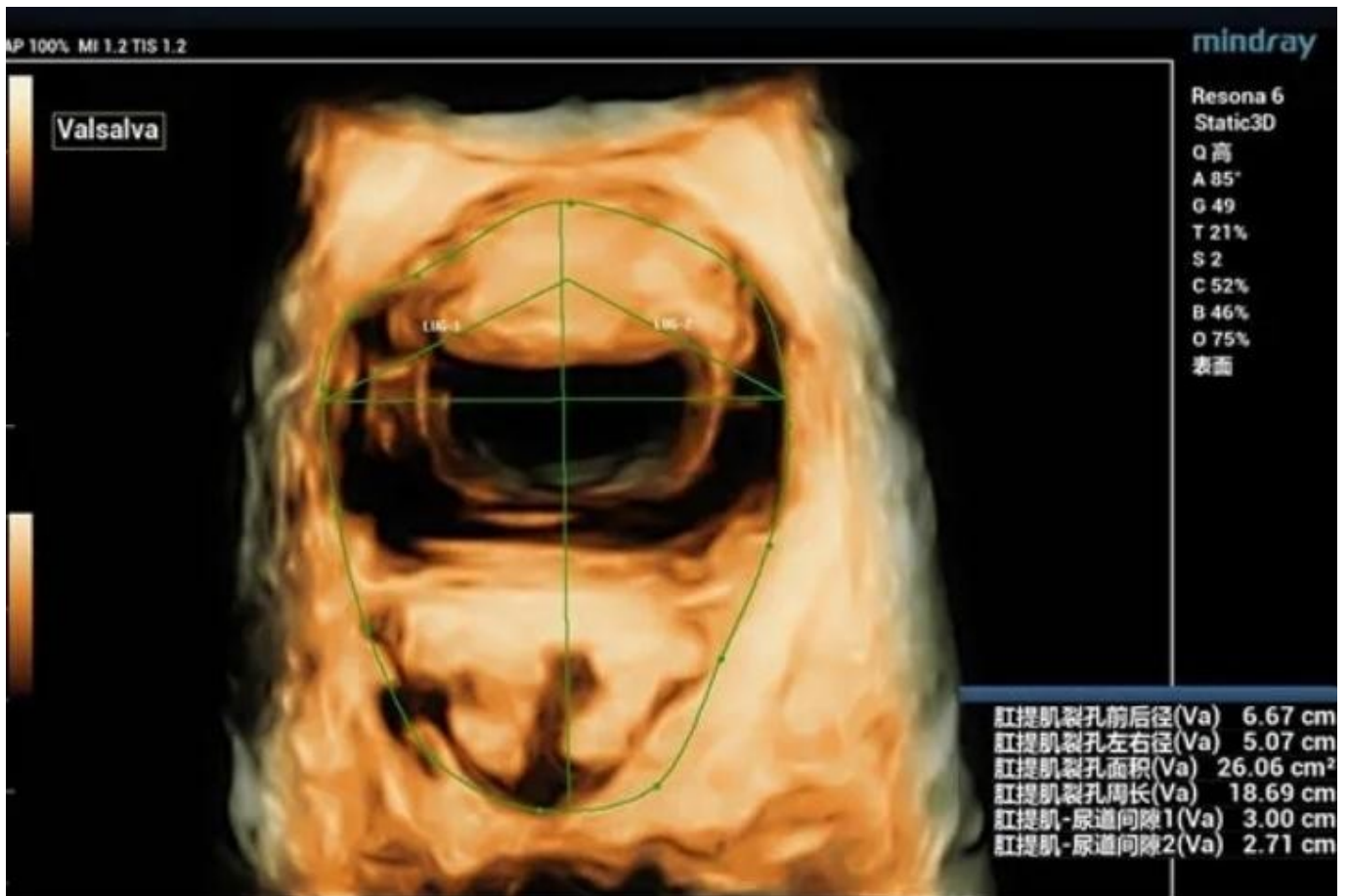
3. Siêu âm sàn chậu là gì?

Siêu âm sàn chậu là kỹ thuật sử dụng sóng siêu âm để khảo sát các cấu trúc giải phẫu và sự thay đổi vận động của vùng sàn chậu.

Tùy theo mục đích thăm khám và tình trạng của từng người bệnh, bác sĩ có thể lựa chọn phương pháp khảo sát phù hợp. Trong quá trình siêu âm, ngoài việc quan sát khi người bệnh ở trạng thái nghỉ, bác sĩ có thể yêu cầu người bệnh thực hiện một số động tác như **co cơ sàn chậu hoặc rặn**, qua đó đánh giá sự thay đổi vị trí và vận động của các cấu trúc vùng chậu.

SIÊU ÂM SÀN CHẬU - CÔNG CỤ HỖ TRỢ ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE SÀN CHẬU Ở PHỤ NỮ

Điểm quan trọng của siêu âm sàn chậu là không chỉ quan sát hình ảnh tĩnh mà trong nhiều trường hợp còn có thể đánh giá **sự vận động của các cấu trúc vùng chậu trong quá trình thực hiện các nghiệm pháp chức năng**.



Hình ảnh siêu âm sàn chậu

4. Siêu âm sàn chậu có thể hỗ trợ đánh giá những gì?

Tùy kỹ thuật thực hiện và chỉ định lâm sàng, siêu âm sàn chậu có thể hỗ trợ bác sĩ:

- **Đánh giá cấu trúc vùng chậu:** Siêu âm giúp khảo sát các cấu trúc giải phẫu liên quan đến hệ thống nâng đỡ vùng chậu, qua đó cung cấp thêm thông tin cho quá trình đánh giá người bệnh.
- **Đánh giá sự vận động của các cơ quan vùng chậu:** Khi người bệnh thực hiện

SIÊU ÂM SÀN CHẬU – CÔNG CỤ HỖ TRỢ ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE SÀN CHẬU Ở PHỤ NỮ

động tác cơ cơ hoặc rặn, vị trí của một số cấu trúc có thể thay đổi. Việc quan sát những thay đổi này giúp bác sĩ có thêm thông tin về chức năng nâng đỡ của sàn chậu.

- **Hỗ trợ đánh giá sa cơ quan vùng chậu:** Ở một số trường hợp có biểu hiện nghi ngờ sa cơ quan vùng chậu, siêu âm có thể được sử dụng như một phương tiện hỗ trợ đánh giá, kết hợp với thăm khám lâm sàng.

- **Hỗ trợ đánh giá sau sinh:** Đối với phụ nữ sau sinh có các triệu chứng liên quan đến sàn chậu, bác sĩ có thể chỉ định khảo sát để có thêm thông tin phục vụ việc theo dõi và tư vấn.

5. Khi nào phụ nữ nên được tư vấn kiểm tra sàn chậu?

Không phải tất cả phụ nữ đều cần thực hiện siêu âm sàn chậu. Việc khảo sát cần dựa trên triệu chứng và chỉ định của bác sĩ.

Một số trường hợp nên được tư vấn đánh giá sàn chậu khi có:

- Són tiểu khi ho, hắt hơi, cười hoặc vận động.
- Tiểu không kiểm soát hoặc khó kiểm soát việc đi tiểu.
- Cảm giác nặng, tức hoặc có khối phồng vùng âm đạo.
- Cảm giác như có cơ quan “sa xuống”.
- Khó kiểm soát đại tiện.
- Một số triệu chứng vùng chậu kéo dài sau sinh.
- Nghi ngờ rối loạn chức năng sàn chậu.
- Cần theo dõi tình trạng sàn chậu trước hoặc sau một số phương pháp điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

Đặc biệt, phụ nữ sau sinh nếu xuất hiện các triệu chứng bất thường kéo dài không nên tự chịu đựng hoặc xem đó là hậu quả bắt buộc của quá trình sinh con.

SIÊU ÂM SÀN CHẬU - CÔNG CỤ HỖ TRỢ ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE SÀN CHẬU Ở PHỤ NỮ



Hình ảnh bác sĩ đang thực hiện siêu âm sàn chậu

6. Siêu âm sàn chậu có phải là xét nghiệm bắt buộc sau sinh? Không.

Siêu âm sàn chậu không phải là một xét nghiệm bắt buộc đối với tất cả phụ nữ sau sinh. Bác sĩ sẽ căn cứ vào tình trạng sức khỏe, triệu chứng, tiền sử sản khoa và kết quả thăm khám để quyết định có cần khảo sát hay không.

Trong trường hợp có triệu chứng nghi ngờ rối loạn chức năng sàn chậu, việc đánh

giá sớm có thể giúp xác định hướng theo dõi và can thiệp phù hợp.

7. Siêu âm sàn chậu có thay thế được thăm khám lâm sàng không? Không.

Siêu âm là một phương tiện hỗ trợ chẩn đoán. Để đánh giá toàn diện sức khỏe sàn chậu, bác sĩ có thể cần kết hợp nhiều thông tin khác nhau như:

- Triệu chứng người bệnh đang gặp phải.
- Tiền sử mang thai và sinh con.
- Tiền sử phẫu thuật hoặc bệnh lý vùng chậu.
- Khám phụ khoa và đánh giá chức năng sàn chậu.
- Kết quả siêu âm và các phương tiện chẩn đoán hình ảnh khác khi cần.

Do đó, kết quả siêu âm cần được bác sĩ chuyên khoa phân tích trong mối liên hệ với tình trạng thực tế của từng người bệnh.

8. Chủ động chăm sóc sàn chậu - bảo vệ chất lượng cuộc sống

Sức khỏe sàn chậu thường ít được nhắc đến cho đến khi xuất hiện triệu chứng. Tuy nhiên, việc duy trì sức khỏe sàn chậu nên được xem là một phần trong chăm sóc sức khỏe phụ nữ.

Một số biện pháp có thể góp phần bảo vệ chức năng sàn chậu gồm:

- Duy trì cân nặng phù hợp.
- Hạn chế táo bón kéo dài.
- Uống đủ nước và duy trì chế độ ăn giàu chất xơ.
- Tránh thường xuyên nâng vật quá nặng.
- Điều trị các tình trạng ho kéo dài.

SIÊU ÂM SÀN CHẬU – CÔNG CỤ HỖ TRỢ ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE SÀN CHẬU Ở PHỤ NỮ

- Thực hiện các bài tập cơ sàn chậu đúng kỹ thuật khi được hướng dẫn.
- Khám và tư vấn chuyên khoa khi xuất hiện triệu chứng bất thường.

Đối với phụ nữ sau sinh, việc phục hồi chức năng sàn chậu cần được thực hiện phù hợp với tình trạng sức khỏe và hướng dẫn của nhân viên y tế.

9. Thông điệp từ Khoa Cận lâm sàng

Sức khỏe sàn chậu có mối liên quan mật thiết với sức khỏe và chất lượng cuộc sống của phụ nữ. Những biểu hiện như són tiểu, cảm giác nặng vùng chậu hoặc khó kiểm soát đại tiện không nên bị xem nhẹ, đặc biệt khi triệu chứng kéo dài hoặc ảnh hưởng đến sinh hoạt.

Siêu âm sàn chậu là một phương tiện chẩn đoán hình ảnh có thể cung cấp thêm thông tin về cấu trúc và sự vận động của vùng chậu, góp phần hỗ trợ bác sĩ trong quá trình đánh giá và theo dõi người bệnh.

Việc phát hiện sớm, đánh giá đúng nguyên nhân và lựa chọn phương pháp can thiệp phù hợp có thể giúp người phụ nữ chủ động hơn trong việc chăm sóc sức khỏe của mình.

“Quan tâm sức khỏe sàn chậu hôm nay - chủ động bảo vệ chất lượng cuộc sống ngày mai.”

Khoa Cận lâm sàng - Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang