本期聚焦

拒绝产后尴尬 抓住盆底康复“黄金期”

一打喷嚏就漏尿、下腹坠痛、子宫脱垂……近年来，伴随着健康知识的普及与大众保健意识的增强，“腹直肌分离、盆底肌功能异常、产后腰疼”等妇产科专业名词越来越多地被宝妈们所熟知，“产后康复”一词也得到不少产妇、家庭及社会的关注。

那么，产后康复究竟是在做些什么项目？哪些人群更适合做？产后女性可以选择到哪里做康复？本期聚焦，让我们跟随记者的步伐来一探究竟。

免费指导患者做康复训练。

盆底康复渐成宝妈们的必答题

日前，一位26岁的二胎产后妈妈，因产后性生活疼痛、便秘就诊于晋江市金井中心卫生院妇产科。接诊医生为其详细查体后，发现其盆底肌张力过高，存在多处疼痛点。

接诊医生为其设计了一套综合治疗方法：1个疗程的磁电联合盆底康复治疗、医生专业的肌筋膜手法松解，搭配腹式呼吸放松训练、自主肠道操。等到疗程结束进行健康评估时，这名年轻妈妈的盆底肌张力已经恢复正常，疼痛点全部消失，大便也从原本的4~5天一次转变为1~2天一次。对于此次的盆底康复治疗，这位二胎宝妈十分满意。她曾多次对晋江市金井中心卫生院妇产科的医护人员表示感谢。她深有感触地说，“产后盆底康复确实十分有必要！”

关于盆底康复 你需要知道这些

盆底康复，主要指盆底肌的康复。在产后，女性朋友可以通过盆底康复锻炼、相关仪器设备等非手术的方式，促使妊娠和分娩时受到损伤的肌肉得到康复和锻炼，使盆底肌肉的收缩能力得到恢复，还能预防发生漏尿和盆腔器官的膨出。

●关键词：应由专业医生判断是否做盆底康复

日常生活中，有不少女性会选择在产后花一笔钱，前往月子中心、产后恢复中心或医院的盆底康复中心进行盆底康复治疗。这样的行为是否有必要呢？

“十月怀胎，女性的子宫几乎撑满了整个腹腔。生完宝宝后，不少妈妈都会有不同程度的身体受损。对于经历过妊娠和分娩的女性来说，盆底功能的评估和治疗是一道必选题。而具体选择做不做产后康复，应该是因人而异的，需要经过专业医生的指导干预。”晋江市金井中心卫生院妇产科负责人、副主任医师王珮珊介绍，“并非所有人都要做盆底康复套餐，没有漏尿、盆腔疼痛等症状的妈妈，坚持做凯格尔运动（盆底肌锻炼方式的一种）就可以。凯格尔运动，对中老年女性的盆底肌仍然起到康复锻炼的作用。”

●关键词：盆底肌功能修复有“黄金期”

“产后42天复查还有漏尿的要注意。”王珮珊说，从临床情况看，很多盆底肌松弛情况属于可自我恢复，但如果产后42天复查还有漏尿等症状，就建议到专业医院进行咨询或治疗。医生会对各种检查结果进行个体化分析和判断，进行个体化治疗。

产后42天至6个月是恢复治疗的黄金时期，无论是盆底康复、腹直肌修复或者其他形体治疗等，在这一时间段内的恢复效果也相对更好。

●关键词：以多种外治手段为主

“一般来说，面对有尿失禁、盆腔脏器脱垂等症状的患者，我们主张结合患者个人身体情况进行外治疗法。比如，选择电刺激、生物反馈、中医调理等综合治疗手段。”当谈及市面上关于产后康复的一些“精油按摩”“古法推拿”项目时，王珮珊则表示，这些项目的科学性因为有待深入了解，目前无法给予客观评价。

需要特别提醒大家的是，现在有很多机构号称可以提供盆底康复，但由于资质水平不同，非专业人士很难判断，建议产后妈妈选择正规医疗机构就诊，谨慎进行身体调理。

健康话题

近年来，随着大众保健意识的增强，“产后康复”的概念也随之流行，但对于产后康复还有一些知识值得科普。你认为，腹直肌分离、盆底肌松弛等问题，是否可以从孕前、孕期就开始预防呢？

今天，我们就来聊聊这个话题。读者朋友可以将个人见解发送短信至15980068048，或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。届时，我们将遴选来信刊发出来，并为参与此次活动的幸运粉丝送上精美礼品一份。请记得留下你的联系方式。

传统中医义诊 走进晋江报业大厦

本报讯 上周三，晋江市灵源街道社区卫生服务中心的中医馆医疗团队来到晋江报业大厦举行义诊，倡导健康生活，为办公室人群健康支招。

舌诊、面诊、把脉……以该中心中医馆负责人林天钉主任为首的中医理疗师们在现场为需要保健、治疗的办公室一族做起了艾灸。

前来咨询睡眠问题的同事们络绎不绝。肩颈酸痛也是大家关注的焦点。林天钉主任介绍，大家可以通过自己在家艾灸、揉按相应穴位来改善自身健康问题。

义诊结束后，灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣介绍，媒体从业者与医疗工作者都是为民服务的一线工作者，工作非常忙碌。此次义诊，是用实际行动践行“我为群众办实事”实践活动，通过面对面、零距离的义诊服务，把健康生活、科学保健和防病治病知识传授给媒体工作者。

盆底康复中心全天在线

晋江市金井中心卫生院：暖心服务不打烊

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

相关资料显示，产后3个月还有漏尿问题的女性，其中有75%的人在产后12年还会存在此问题，所以及时干预是必要的。

晋江市金井中心卫生院盆底康复中心提醒咱厝女性朋友：产后康复并非刚生产后的女性朋友才能做，中老年女性同样可以进行相关身体问题的健康管理。此外，乐观的心态和正确的态度非常重要。截至目前，该中心的综合性保守盆底康复治疗对尿失禁的有效率、好评率已达到较高水平。咱厝边有就诊需求的女性朋友，可自行前往医院咨询、了解、检查。

开设午间夜间门诊 为患者24小时营业

“盆底康复中心宽敞舒适，还有瑜伽室，感觉很温馨！”“我一般是下班后安顿好孩子的学习，再到医院做盆底康复治疗。”“这样的便民服务，让我不必急急忙忙地赶时间，也不用特意请假来治疗。”……近日的一个夜里，市民张女士来到晋江市金井中心卫生院治疗盆底，她表示，医院的服务很暖心，夜里也有值班人员帮忙安排康复项目。

记者了解到，为了给市民朋友提供优质的诊疗服务，工作、就医两不误，晋江市金井中心卫生院盆底康复中心特别开设夜间门诊，24小时为患者提供健康管理服务。有就诊需求的市民朋友，可根据自身情况，选择合理的治疗时间。此项便民举措的开展，有效解决了患者在上班时间“来回跑”的问题，可为患者提供“一站式”的盆底障碍性疾病治疗服务。

患者点赞：治疗效果良好

来自四川的压力性尿失禁患者陈女士，49岁，顺产两孩，平时咳嗽、打喷嚏都会出现漏尿的情况，近两年来逐渐加重，生活质量受到了极大的影响……

“陈女士在就诊前，已经因为身体问题，出现了不愿意和别人进行交流的情况。不仅是生理，心理上也有了一定的影响。”晋江市金井中心卫生院妇产科负责人、副主任医师王珮珊作为接诊医生，在为其进行详细查体后，发现其盆底肌肌力只有1级，伴随阴道壁膨出的现象。经医生介绍分析后，陈女士白天上班，晚上工厂下班后便坚持到该院的盆底康复中心接受系统治疗。可喜的是，经过2个疗程的磁电联合盆底康复治疗及家庭阴道哑铃训练，陈女士的盆底肌肌力提升到了4级，压力性尿失禁症状也有了明显好转。近日，陈女士通过微信告诉王珮珊，“现在用力咳嗽、打喷嚏都不会漏尿了，人也更自信了，真的很开心！”

王珮珊提醒，生产及多产的女性、有慢性咳嗽/便秘等长期增加腹压行为的人群、长期干重活的人群、过度肥胖的人群及由于其他疾病造成盆底的肌肉和神经损伤的人群是盆底功能障碍的高发人群。

鼓励中老年女性关注盆底健康

“由于对盆底功能障碍性疾病的重视程度不够，很多患者通常会选择默默忍受疾病，很少主动去寻求这一类疾病的治疗。”盆底康复中心的医生蔡斯斯告诉记者，其实，盆底功能障碍性疾病的病情十分广阔，不少中老年女性比年轻产后女性的病根更深，有时还可能涉及胃肠、泌尿、妇产等多科室。在过去，很多人因为查不到病因，盆底疾病也成为大家害怕不已的疑难杂症。

“很多疑难杂症的病根在盆底。比如急迫性尿失禁、压力性尿失禁、大便失禁、下腹坠痛等。”蔡斯斯表示，如果是产妇在产后出现这些症状，经诊断发现是盆底疾病导致，其实采用专业的康复手段就能够治愈，而盆底中心目前可以提供多种形式的盆底治疗，可根据患者需要提供个性化解决方案。

有不少宝妈会疑问：自己已经是产后一两年了，再做盆底肌修复还有意义吗？蔡斯斯表示，虽然产后42天至半年内是盆底肌功能恢复的“黄金时间”，但并不代表错过这段时间再做就没效果、没意义了。“对妈妈来说，盆底功能维护是一件关乎全生命周期的事情。”

科室巡礼

王珮珊

晋江市金井中心卫生院盆底康复中心是晋南片区最先引进磁电联合技术开展盆底功能障碍性疾病康复治疗的医疗机构，是该院的特色科室。中心团队实力雄厚，多次选派业务骨干外出进修学习，具有专业而丰富的康复经验，技术力量和设施设备处于先进行列，治疗手段多样化，包括电刺激、磁刺激、生物反馈、阴道哑铃、呼吸训练、家庭训练、手法康复等多元化、个性化训练方案。采用国际领先的盆底表面肌电监测技术和标准化Glazer评估方法，引进Magneuro60F磁刺激治疗仪，通过精确的评估诊断，制定个性化的综合治疗方案，促进尿失禁、子宫脱垂、阴道松弛、性功能障碍、慢性盆腔痛等盆底疾病的盆底电生理康复治疗的顺利实施。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

电话0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日无休

门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址：晋江市泉安中路1105号

节气养生

小暑节气话健康

陈丽芬

情暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生的知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

温风虫鸣小暑天，心定美好自清凉。风携热浪滚滚而来，盛夏登场，暑期来临，小暑节气也到了。7月7日（本周五），我们迎来小暑节气，这也是夏天的第五个节气。小暑节气如何养生保健？本报健康融媒体平台邀请晋江市中医院陈丽芬医生为大家讲述小暑节气的气候特点及养生方法。

小暑宜减肥

“暑”，是炎热的意思，小暑为小热，还不十分热。一般来说，小暑节气恰在初伏前后。进入伏天，便是一年中气温最高且最为潮湿、闷热的时段。陈丽芬建议，此时在饮食上应注意清热祛暑。

俗话说“热在三伏”，小暑节气，宜多食用荷叶、土茯苓、扁豆等材料煲成的汤或粥，多食西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜等蔬菜和水果。

陈丽芬建议，小暑减肥，可搭配食用“三花三叶三豆三果”。“三花”指金银花、菊花和百合花，药店里有售，适合冲泡成茶，是消暑佳品。“三叶”是指荷叶、淡竹叶和薄荷叶，这些均可在药店里买到，适合冲泡。“三豆”是指绿豆、赤小豆和黑豆，中医称之为“夏季灭火器”，能清热降火。“三果”是指西瓜、苦瓜和冬瓜，利尿祛湿，都是减脂减三围的利器。

梳五经养心

“想要养生，其实自己动手就能实现。”陈丽芬坦言，平时有空时，大家可用手指梳头3~5次，每次不少于3~5分钟，晚上睡前最好再做3次。

中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络、调节神经功能，还能预防失眠、眩晕、心悸等，做完非常舒服。大家不妨试试。

注意汗要发够

《黄帝内经》有云，“春夏养阳，秋冬养阴”。尤其是到了夏天养生，应当以养阳气为主，这时候要注意劳逸结合，保护好身体的阳气。从这时开始，就进入一年当中最热的时间，人体的出汗量非常大，大就耗气。然而，有些上班族或怕热的群体，却在此时长时间地躲在空调房中，一天下来一滴汗都没有出，这也是另一种极端。

“此时是一年四季中该出汗的时节，我们不鼓励大汗淋漓的行为，但有些人怕出汗，长时间吹空调吹风扇，就没有顺应这个季节的特点了。如果是这一类人群，建议在下班后适当散步运动或者泡脚、练习八段锦，让身体微微发汗。”陈丽芬表示。

本版由本报记者吴清华、陈巧玲采写

健康课堂

夏日没胃口？这样做拯救你的味蕾

每到夏天，很多人会出现难以下咽、不爱吃饭的情况。而且，炎热的天气会让人更想喝冰镇饮料，或是吃些冰镇过的食物。医生提醒：这样做会让肠胃受到侵害，很容易发生肠胃炎。

“如果不吃些凉的食物饮料，又总觉得自己没有食欲，烦躁得不得了。”那么，在这个盛夏，我们还可采用什么好方法，帮助自己开胃呢？《健康课堂》邀请晋江市中医院脾胃病科医生王龙宗，运用六大法宝帮你开胃。

医生简介

王龙宗，男，2005年毕业于广州中医药大学，主治医师，为国家级著名肝病专家李芹教授师承弟子，晋江市中医院“李芹名医工作室”学术经验传承人；晋江市中医院脾胃病科黄伟荣主任医师学术继承人。

吃苦增酸都不错

到了夏天，可以适当吃一些苦瓜。苦瓜有恢复脾胃的功效，脾胃好了，人们的胃口就好了，自然就有食欲。王龙宗解析说，苦瓜不仅有健脾胃的功效，还有抗癌的美名。苦瓜好处多多，但是味道比较苦，很多人没法接受。建议大家可以在吃的时候放一些蜂蜜，味道就会好很多。

夏日除了吃苦，也建议多吃些酸的东西。酸的食物有生津止渴、健脾开胃的效果。在夏季饮食中，可适量加些醋，能起到开胃的作用；也可以熬制一些酸梅汤，平时喝一些，也能够开胃增加食欲。

少喝饮品吃够正餐

少喝饮料。夏天很多人喜欢喝饮料解渴，其实喝饮料并不能够解渴，甚至还会让人们越喝越渴。一般来说，喝温水才是最能解渴的办法。

王龙宗提醒咱厝市民朋友，饮料中含有很高的糖分，容易让人产生饱腹感，会严重影响人们的食欲，耽误我们正餐的进食分量，导致人体每日所需的营养不足。想要提高食欲，也要确保每日饮食的多样化，“夏季饮食要做到多样化，可吃些开胃小菜，菜品颜色要鲜艳些，也可以多吃些绿色蔬菜。比如，凉拌黄瓜和苦瓜都是不错的选择。”

解暑降温少食油腻

“夏季食欲差的一个重要原因，就是温度太高。”王龙宗坦言，如能降低温度，人们的食欲也会有所提高。

王龙宗建议，大家可在条件允许的情况下，在室内合理使用空调解暑降温。如果没有空调也可以在室内放一些冰，或者在地上洒凉水，这些都可以起到降温的作用。

此外，王龙宗建议大家在夏日保持清淡饮食。“夏季的饮食一定要以清淡为主，夏季炎热本就没有胃口，如果再吃一些油腻的东西会更让人反胃。夏季饮食一定要少放油盐和调味品，这样食物自身的味道会多一些，也会增加一点食欲。”

中药中医外治调脾增食欲

“中医认为，脾胃壮实，四肢安宁；脾胃虚弱，百病蜂起，故调理脾胃者，医中之王道也。”王龙宗介绍，“我们通过辨证，可以寻求中药的帮助，而四磨汤就是脾胃病用药的经典名方。”四磨汤具有疏肝理气、健脾消滞、行气消胀的功效，适当服用能够增强胃肠动力，帮助消化，还具有通便作用。四磨汤对于夏天的食欲不振有明显的调理改善作用。

中药敷贴可调脾胃。将中药加工后，外敷于皮肤某些穴位，药物可通过皮肤入经络、循血脉，通过持续刺激作用，达到调理脾胃、促进食欲的作用。根据体质辨证，可选用实脾健胃散、整肠散、清利化积散等外敷中脘、足三里、神阙等穴位。

灸法外治调脾增食欲，艾灸简单易行，在家即可操作。通过中脘、足三里、神阙等穴位，可改善胃肠功能，增加食欲。

耳穴疗法也是不错的选择。王龙宗介绍，《灵枢·素问》中有提到，“耳为宗脉之所聚”。为此，通过耳穴贴压刺激耳穴中脾、胃、肝等脏器，也可调节脏腑功能失调，促进脾胃运化。

此外，针刺、药熨、推拿、刮痧等中医外治疗法对改善食欲差也有一定作用。若你感觉食欲下降、吃饭不香，可到晋江市中医院脾胃病科门诊就诊，医者将根据辨证为你推荐最佳的治疗方式。

最后，王龙宗提醒：其实夏季并不难熬，只要大家找对方法，夏天也可以食欲大开。夏季来临，除了在饮食上要多加注意，大家也要多注意防暑降温。平时出门可以带着遮阳伞，及时补充水分，家中可准备一些解暑的药物，如藿香正气水、人丹等，如果出现中暑症状，一定要及时就医。