

产后康复牢记这几招

腰背痛是一个困扰万千女性的问题,有的还会反复发作。若产后腰背痛没有引起重视、得到根治,极易发展为慢性腰背痛,受困一生。为进一步提升女性关爱自身健康的意识,本周《健康课堂》,特邀晋江市金井中心卫生院妇产科蔡斯斯医生为大家解读产后腰背痛的相关知识。

中老年女性也可做产后康复

“产后腰背痛的发生率较高,并非只是刚刚生产后女性的专属健康问题,很多中老年女性也存在这一情况。若有需求,应进行‘产后康复’的综合调理,照样可以和年轻产后女性一样,达到康复的效果。”蔡斯斯医生呼吁,在门诊中,常见有些中老年女性因腰背痛就诊,经过一番问诊后才发现,根源出于产后的遗留问题。

那么,产后女性为什么会出现腰背痛问题呢?我们邀请蔡斯斯来为大家解析下,造成产后腰背痛的罪魁祸首。

“原因一,是产后腹直肌分离。孕期过度拉伸的腹部肌肉,产后如果未能及时修复,持续松弛、紧张度不够,将导致脂肪堆积、腹部肌肉无力,对腰背部的承托力小,导致背部肌肉过度工作,力学结构发生改变而引起腰背痛。原因二,是腰椎生理弧度改变。孕期为适应不断增加的体重,以及逐渐隆起的腹部,准妈妈的脊柱会生理性弯曲,腰部向前突,造成腰部的负荷过大。原因三,是盆底肌肉松弛。阴道壁脱垂或子宫脱垂引起小腹下坠感、腰部酸痛。”蔡斯斯介绍,此外,内分泌变化、子宫复旧不良(产妇恶露排出不畅引起盆腔血液淤积,易诱发腰部疼痛)、剖宫产因素(剖宫产手术导致机体分泌大量炎性的致痛物质,使中枢神经系统对疼痛刺激更加敏感)、生理性缺钙(孕妇常规的饮食不能满足母亲和胎儿的钙需要量,分娩以后,很多妈妈坚持母乳喂养,钙流失非常严重,更容易缺钙引起腰背痛)、既往腰部不适等都可能是产后女性出现腰背痛的主要原因。同时,如果产后女性有哺乳姿势不恰当、产后感染风寒、久坐、久站、肥胖等情况,也可能引起腰背痛等健康问题。

做好产后康复很重要

有人说,孕育新生就像踏上了一场大冒险的征程。宝宝生长带来无限喜悦的同时,也使子宫的负荷逐步增加,盆底肌的压力日渐增大。“据统计,40%~50%的宝妈在产后受漏尿、脏器脱垂、排便障碍等损伤症状的困扰,若不及时干预,会导致晚年患盆底疾病的风险直线升高。”蔡斯斯坦言,做好产后康复调理,可以助力女性健康生活,极大程度提升生活幸福指数。

产后康复,是做什么呢?蔡斯斯介绍,患者到医院妇产科做产后康复时,一般情况下,第一步就是先解决患者疼痛问题。比如,会通过磁刺激或低频电刺激促进腰背部区域血液循环,放松腰背部肌肉,增强肌肉力量,刺激组织局部释放脑啡肽及内啡肽样止痛物质,缓解或减轻疼痛。第二步,则是重视核心肌群功能恢复。腹肌、腰背部肌肉、盆底肌都属于核心肌群。比如,如果是盆底肌松弛患者,就会通过盆底肌训练、生物反馈、磁刺激、电刺激、生活方式干预等方法来治疗;若是腹直肌分离的患者,腹部肌肉力量往往很差,为了维持身体的平衡,腰背部肌肉会长时间代偿,肌肉紧张,腰背痛便发生了。因此,对腹直肌分离患者,一般会通过贴片电刺激、手法按摩及家庭训练等方法来为其进行治疗。此外,盆底康复中心的妇产科医生还会化身“纠错小队长”,找到患者平时常出现的不良姿势并予以纠正。

值得一提的是,无论是孕前、孕期还是产后,女性朋友都要根据医生指导控制体重。毕竟,肥胖带来的腰腹部赘肉也是对腰背部和盆底的负担。



健康问答

如何正确使用空调?

读者问:盖被子吹空调能防呼吸道疾病吗?

晋江市医院(上海六院福建医院)呼吸与危重症医学科主任张宇鹏:盖被子可以起到保暖作用,但并不能防止呼吸道疾病。如果市民朋友在盖上被子后,将空调温度调得比较低,这时,冰冷的空气就会刺激露出的鼻腔和口腔,空调中的细菌也会随之进入人体,引发头痛、打喷嚏、流鼻涕等症状,甚至可能导致严重的呼吸道疾病。

资讯

关注“晋江健康驿站”寻医问诊更便捷

本报讯“免费问厝边医生,省心、省时、省钱……”《健康问答》专栏是本报《健康周刊》下设的本土权威医患互动平台,是一个开放的、互动的、公益性的关于医疗、保健、美容、养生等健康问题的综合交流平台。专栏常态化“营业”中,欢迎广大市民朋友带着“健康百问”前来咨询了解。若需进一步就诊,还可就近到厝边医院找到该医生挂号就诊。

联系方式:发送短信至15980068048,或关注“晋江健康驿站”官方微信公众号,从后台发送健康提问给我们。届时,我们将遴选部分提问并刊发出来。而且,关注本报“晋江健康驿站”官方微信公众号的新粉丝,还有可能成为我们的幸运粉丝,可获赠精美礼品一份(请留下联系方式)。

本期聚焦

毒蛇活跃期 被咬伤怎么办 听听咱厝医生怎么说

此时,正值毒蛇活动活跃期。时有市民在公园、村庄、小区里遇到竹叶青蛇、眼镜蛇、烙铁头蛇等毒蛇出没,并被毒蛇咬伤。万一被毒蛇咬伤,需如何紧急处理?下面,我们来听听医生怎么说。

被蛇咬伤不宜用民间偏方治疗

78岁的洪阿婆长期生活在农村,她自述,自己多次碰到蛇,有时避之不及,为此她已有4回被毒蛇咬伤的“斗蛇经历”,并且每次她都是用民间偏方来治疗,似乎效果也还不错。

前段时间,洪阿婆在村里散步时又被条竹叶青蛇咬伤左足脚趾,她还是首选民间偏方治疗,但这次就没有这么走运了。用民间偏方治疗后,她的病情没有缓解,反而迅速恶化,在被咬伤2天后,其左下肢已肿胀疼痛到无法下地活动,并出现全身多处的瘀斑,后由家属送到晋江市中医院住院治疗。经过10余天的治疗,目前,她已好转回家休养。

晋江市中医院急诊医学部动物咬伤学科负责人庄鸿志医生告诉记者,科室从今年5月至今已收治100多例被毒蛇咬伤的患者。“我们了解发现,还有一部分被毒蛇咬伤的患者,会自行使用民间偏

方,没有到医院接受正规治疗。一般来说,使用偏方治疗的这类患者,所处治疗时间较长,常伴有后遗症,还有因治疗不规范而加重病情的。”庄鸿志说道。

应警惕毒蛇

庄鸿志医生介绍,竹叶青蛇为泉州地区最常见的毒蛇,为血循毒蛇,被咬伤后可迅速出现肿胀疼痛,并同侧迅速蔓延,严重者可能出现头晕、头疼、排便困难、呕血、牙龈出血、全身酸痛、昏迷、神志不清等症状。

“不过也不需要过分担心,根据竹叶青蛇毒素致病特点,只要及早就医,及时接受伤口清创排毒,使用抗蛇毒血清中和毒素及其他排毒泄毒等中西医结合救治,都会有不错的治疗效果。只是,若像洪阿婆被竹叶青蛇咬伤后未及时就诊,导致病情加重,反而会增加治疗难度和费用。为此,我们也在呼吁市民朋友,被毒蛇咬伤后,要及时到专科医院就诊。”庄鸿志医生坦言。

据悉,晋江市中医院是晋江市唯一有储备抗蛇毒血清的医院,储备有市面上所有的抗蛇毒血清,是全国黄氏蛇伤学术流派传承工作室二级工作站、福建省卫健委蛇伤二级工作室在建单位。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、陈巧玲,通讯员高诗颖、黄莹莹采写

亲子驿站

萌娃进派出所 感受别样“警”彩

本报讯 为了让小朋友更好地了解警察的日常工作,日前,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的亲子家庭走进安平派出所,“零距离”体验警务工作,度过暑假生活。

当天,安平派出所的工作人员热情地欢迎小朋友的到来,并用生动的语言向小朋友讲述接警的工作流程及如何正确拨打110报警电话。现场,派出所工作人员与小朋友进行互动交流、耐心解答他们的各种疑问,增进了小朋友对公安工作的认识,也让他们切身感受到接警工作的繁忙和辛苦。随后,工作人员带领小朋友参观了派出所的荣誉墙、社区警务队办公室等场所,并对小朋友提出的问题进行一一解答。

“快看!那是我们学校门口。”“我知道,这里是安平桥公园!”“哇,有一名外卖员叔叔在镜头中出现。”……小朋友们通过高清大屏观看了实时街面治安情况,显得激动又兴奋。看到屏幕上一格格影像,不少小朋友发出疑问:屏幕上怎么会显示很多不一样的画面?

工作人员耐心地解释,这是收集了各路段的监控画面。同时,工作人员还以生动形象的语言向小朋友讲解“与父母走散时应该怎么做”“遇到坏人时应该怎么办”等自身安全防范常识。

安平派出所的林警官向小朋友展示了警棍、盾牌、钢叉等警用装备,并讲解警械的使用方法和作用。这些平时只能在电视上看到的警用装备,激起了小朋友们浓厚的兴趣,不少小朋友摸摸手铐,握握警棍。同时,他还讲解了消防方面的安全知识,介绍灭火器的使用方式及遇到火灾时的逃生自救方法。接着,林警官为小朋友和家长分发防诈骗宣传单,讲解了常见的诈骗套路及如何预防电信网络诈骗,告诫大家一定要提高警惕,谨防落入犯罪分子的骗局。

另外,安海交警中队的工作人员还为小朋友准备了精彩的交通安全飞行棋游戏和酒精测试。

“哇!遵守交通规则,我们直接到达终点啦!”随着小朋友一声声欢呼,真人版交通安全“飞行棋”游戏,也将活动推向高潮。游戏中,工作人员与小朋友打成一片,用寓教于乐的方式将交通安全知识潜移默化地传授给小朋友,让他们进一步养成自觉遵守交通安全法规、文明安全出行的良好习惯。

最后,林警官带领亲子家庭走进禁毒工作站,向大家展示了部分毒品仿真模型,给他们普及了毒品拒毒防毒知识,通过有奖知识问答,引导大家提高警惕,远离毒品侵蚀。

通过此次进警营活动,既提高了亲子家庭的安全防范意识,又让他们对警察这一职业有更直观的认识和了解,更加懂得遵纪守法的重要性。



家长感言

颜语雁家长:这次亲子驿站组织萌娃走进安平派出所了解警察叔叔的日常工作,知道原来警察叔叔能看到幼儿园路口的情况,自己的一举一动都在警察叔叔眼里,也明白警察叔叔除了抓坏人外,也保护着大家。同时,现场还见识了警察叔叔的大工具包,了解到各种警察器械,也让小朋友坚定了要好好读书,以后才能当警察的信念。

肖腾逸家长:这次萌娃进警营活动,每个环节设计得既有趣又有意思,现场有参观、体验环节,还有学习交通安全知识、酒驾测试模拟等,活动内容非常丰富。非常感谢工作人员热情又耐心的讲解,让小朋友零距离接触警察的日常工作,非常不错。

彩绘面具 描绘童真世界

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力,日前,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的小朋友到大润发安海店开展一场有趣的“DIY彩绘面具”活动,吸引不少亲子家庭参与。

活动中,工作人员为小朋友讲解活动内容、目的及注意事项。在拿到DIY面具材料后,小朋友迫不及待地拿出彩笔,开始一场DIY之旅。在现场,每个小朋友都是艺术家,他们拿画笔,在白色的面具上涂上各种各样的颜色。“妈妈,我要把面具涂成绿色的。”“爸爸,我要涂一个五颜六色的面具送给哥哥。”……活动现场,小朋友你一言我一语,相当热闹。

没一会儿工夫,有的画起了线条,线条优美、色彩鲜艳;有的画上了自己喜爱的卡通图案;有的则画上了鬼脸,使原本白色的面具变成了不同造型。看着小朋友认真专注地画画,家长脸上露出开心的笑容,不时用手机拍照定格美好瞬间。

此次活动,让小朋友在绘画中发挥想象力、提升绘画能力,同时,增进亲子感情,深受不少家长称赞。“我觉得亲子驿站开展绘画活动相当不错,既可以锻炼小朋友的绘画能力,又能增进他们对色彩的认识。”陈妍汐家长说,看到小朋友认真地作画,她特别开心。“孩子平时在家里特别喜欢画画,因此看到亲子驿站开展彩绘活动,我赶紧报名参与。”颜蔚家长告诉记者,现场既有绘画体验,又有礼品拿,小朋友相当高兴。

