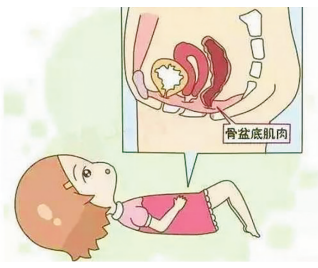
# 不可忽视的产后康复训练

## ——访大同康复医院妇产一科主任吴继英

本报记者 王芳




**很多女性在产后忽视盆底肌的康复训练，导致出现许多问题。有的患者到医院就诊时，症状已经十分严重，治疗起来疗程也会更长。其实，只要引起重视，及早检查，在产后进行简单的运动，就能很好地预防类似症状的发生。**

不少女性产后会遇到这样的问题："清洗时可以摸到下面突出一块肉。""小便时阴道口坠坠的，这是不是子宫脱垂了？"大同康复医院妇产一科主任吴继英说，很多新妈妈在产后42天复查的时候会诊断有阴道壁膨出，需要做盆底康复训练。若产后没有进行盆底肌的锻炼和康复治疗，随着年龄增大和激素水平下降，到了50岁左右绝经时，将会是尿失禁和脱垂的高发期。

**什么是阴道壁膨出？**

阴道壁膨出是指膀胱、尿道、直肠及肛门，由于盆底肌和筋膜以及子宫韧带不能恢复正常位置而向阴道突出，暴露于阴道口外，是盆腔脏器脱垂的一种。阴道壁膨出又分为阴道前壁膨出（膀胱/尿道膨出）、阴道后壁膨出（直肠膨出）。产后女性阴道壁膨出的发生率较高，常伴随着尿失禁、性生活不适等症状。吴继英说，想要自检是否阴道壁膨出，可以尝试蹲下、屏气、用力向下（像生孩子一样用力），摸摸阴道口是否有突出来的肉。如果感觉到异样，最好立即到医院找医生检查，医生会根据症状及病史，进行相关检查来确诊是否存在阴道壁膨出的问题。

**为啥会发生阴道壁膨出呢？**

妊娠和分娩是影响盆底和阴道支撑组织功能的主要原因。妊娠的时候增大的宝宝、胎盘、羊水使腹压越来越大，盆底肌处于持续拉伸状态，弹性下降，肌力也相应减弱，对盆腹腔脏器（膀胱、尿道、子宫、直肠等）的支撑作用明显减弱。于是，随着孕期肚子越来越大，腹压增加，持续压迫盆底肌，有些孕妇（尤其是经产妇）孕期就有阴道口扩大、阴道壁突出阴道口外的情况，个别孕妇甚至会发生严重的子宫脱垂。

在分娩第二产程延长时，由于生产的用力挤压导致耻骨、膀胱、宫颈、筋膜及韧带过度伸展和撕裂，造成盆底韧带和筋膜松弛，悬吊力不足，加上盆底肌受损较重，承托和支撑盆腔器官的能力也随之减弱。

如果产后没有及时康复，致使骨盆不稳定、伤口愈合不良、出现瘢痕粘连或疼痛的症状，阴道伤口或剖宫产伤口不能得到有效恢复，盆底肌收缩不对称、盆腹动力不协调，很多产妇容易出现膀胱或直肠移位，压迫阴道向阴道口外膨出。

另外，老年妇女也是发生阴道壁膨出的高危人群。随着年龄的增长，雌激素水平下降，盆底肌力相应下降，盆腔器官脱垂发生率显著升高。慢性腰腿痛、脊柱侧弯、骨盆不稳定等也可以导致盆底肌收缩不对称、盆腹动力不协调，从而发生盆腔器官脱垂。

因此，产后是否做好盆底肌康复对老年尿失禁、阴道壁膨出、子宫下垂有直接影响。所以妈妈们不能忽视产后的康复训练。

**日常生活中应该注意什么？**

腹压的持续增大，对于产后还未恢复的盆底肌肉和筋膜来说，相当于雪上加霜，再一次损伤盆底肌，导致对盆腔器官的支撑力下降，膨出脱垂也就发生了。

吴继英强调，对于阴道壁膨出的产妇，需要时刻注意控制腹压：

避免久坐、久蹲、长时间抱孩子等动作；

切忌跑跳、仰卧起坐等运动；

规律饮水与排尿，严禁憋尿；

便秘者，注意不要排便过于用力，也不要如厕时间过长；

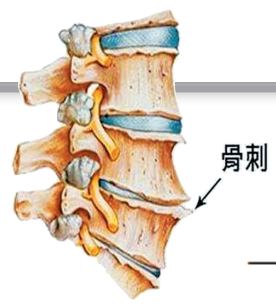
坚持做盆底肌锻炼；

尽量不要蹲着给宝宝洗澡。

另外，很多女性生产完后想要快速瘦身，使用束缚带，但是产后长期使用束缚带，一方面会导致产后恶露排出不畅，影响盆腔的血液循环，引起妇科炎症、盆腔淤血综合征等；另一方面，小腹有压迫感，还会影响胃肠的蠕动，影响消化，严重会导致盆腔器官脱垂，包括子宫脱垂和阴道前后壁膨出。正确的做法是，产后尽早锻炼和修复内核心力量，内核心包括膈肌、腹横肌、腹内斜肌、多裂肌等。产后盆底力量的恢复与内核心状况密不可分。

最后吴继英提醒说，不要一出现脱垂就认为是盆底肌松弛了，有些患者（包括绝经后的老年患者）盆底肌力非常好，但是发生了盆腔器官脱垂。这种情况下，多数存在骨盆不稳定和局部盆底肌高张，康复治疗有显著的效果。在一些案例中，盆腔器官脱垂的患者会伴有局部的疼痛，解决了患者的疼痛问题，脱垂自然痊愈，在治疗过程中，我们甚至不需要特别的操作。

总之，无论是阴道壁前/后壁膨出还是子宫脱垂，我们要全面分析原因，认真区别痉挛和松弛，鉴别高张和低张，根据盆腹协调性和盆底肌对称性进行针对性治疗，适时康复，必要时手术，这样才能取得满意的效果。




# 你了解骨刺吗？（中）

## ——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝

骨刺是中老年人最常遇到的骨科问题，临床上又称为骨质增生。那么，长了骨刺一定会疼吗？吃药能消除骨刺吗？

**骨刺与疼痛是什么关系？**

大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，如果一个人出现了关节疼痛，或者脚后跟等部位的疼痛，来门诊看病的时候，骨科医生常常会开一张X光检查单。通过X光检查，经常看到疼痛的位置长了骨刺，所以大多数人就顺理成章地认为，长了骨刺一定会出现疼痛。其实不然，临床上最常见的疼痛是无菌性炎症。可能在炎症的位置的确出现了骨刺，但是疼痛并不是骨刺直接引起的。也有的人长了骨刺但是并没有明显的疼痛感。简单说，骨刺并不是引起疼痛的罪魁祸首，也并不是所有疼痛的位置都会长骨刺。通过合适的治疗，疼痛会缓解，而骨刺则是纹丝不动地在那里。

**长了骨刺会出现什么症状？**

其实大多数的骨刺并没有明显的临床表现。少数骨刺生长的位置不太好，例如颈椎腰椎部位的骨刺会压迫神经，或者影响周围的骨头，就可能引起无法忍受的临床症状了，比如严重的颈椎病、腰椎病，出现手脚麻木、疼痛、关节僵硬、肌肉无力等等。

**吃药能消除骨刺吗？**

由于大多数的骨刺并不会引起临床症状，所以大多数骨刺是不需要治疗的。有一些广告说，吃药甚至保健品可以消除骨刺，其实这个是不科学的，骨刺的化学成分和人的正常骨头是完全一样的，如果药物能够把骨刺消除的话，那么正常的骨头也会被消除的。 锦秀

# 远离乳腺癌，坚持"3多3少"

乳腺癌是目前全球发病率排名第一的恶性肿瘤，虽说乳腺癌近年来治愈率明显升高，但许多患者发现乳腺癌时，病情已经到了中晚期，使得治疗更为困难。因此，对于乳腺癌，要早早做好预防工作。

乳腺癌的发生与日常不良的行为习惯有很大关系，专家建议，做到以下"3多3少"，可以很大程度上远离乳腺癌的困扰。

**1、多运动**

运动对健康好处多多。我们知道，乳腺癌的发生与内分泌失调、肥胖有很大关系，而女性平时坚持适量的运动，可以调节身体的内分泌平衡，减少脂肪堆积，从而减少乳腺癌的发病风险。有研究表明，女性每天有氧运动的时间若是能达到30分钟以上，发生乳腺癌的风险会降低42%。因此，即使工作再忙，也应抽出时间运动。

**2、多注意饮食均衡**

预防乳腺癌，在饮食上要尽量避免食用高脂肪、高热量的食物，以免造成肥胖，导致内分泌失调，平时可多吃一些新鲜蔬菜水果及粗粮，为身体补充足够的膳食纤维、维生素和各种微量元素。

**3、多关注乳房健康**

女性平时可对乳房进行自检，观察乳房内是否有肿块，乳房皮肤是否正常，若出现异常，要及时到医院就诊。

此外，建议女性每年到医院做乳房B超、乳房X线等专业的检查，尤其是有乳腺癌家族史的女性，确保做到早发现、早治疗。

"3少"指的是：

**1、少熬夜**

不想患上乳腺癌，一定要避免熬夜。经常熬夜，可造成内分泌紊乱，还可导致免疫力降低，使得免疫系统对抗癌细胞的能力降低，从而增加乳腺癌的发病风险。

**2、少喝酒**

世界卫生组织早已将酒精列为一类致癌物，长期、大量饮酒，可诱发多种癌症，如肝癌、胃癌、肠癌、食管癌等，其中也包括乳腺癌。

**3、少生气**

预防乳腺癌，女性平时还应调节好自己的情绪变化。有研究发现，越是容易焦躁、抑郁的女性，诱发癌症的几率也就越高，这是因为情绪对内分泌、免疫力都会产生影响，因此，保持乐观、开朗、稳定的情绪对于预防乳腺癌很有必要。

总之，养成健康的生活方式十分重要，同时也要定期到医院做相关的体检，发现问题，积极治疗。 武珍珍

# 一碟醋解决

# 夏季常见健康问题

## （二）

醋是家家户户必备的调味品，有人吃什么都喜欢加点醋。市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举说，其实醋除了调味，还有很多妙用，一碟醋可以解决夏季常见的疾病。

**二、醋治疗夏季消化不良**

1.喝醋助消化

醋可以刺激胃部分泌胃酸，帮助胃消化。一般最好选择在餐后，或两餐之间进行喝醋，避免醋接触胃粘膜，同时帮助消化。另外，在吃饭时配合吃点醋，可以刺激口水分泌，产生更多的淀粉酶，加速碳水化合物的消化。

2.喝醋治疗拉肚子

利用醋的消炎抗菌作用，治疗夏季因为误食不洁的食物，造成消化不良，胃肠道感染。可以通过喝醋来治疗。在热的红茶或绿茶中加入醋，一同喝下即可。或者利用蒜、生姜和醋同泡，蒜和姜具有强效的杀菌作用，并且可以温胃。和醋同食，加强杀菌止泻的作用。利用醋治疗腹泻、痢疾的方法，在《罗氏会约医镜》和《本草纲目》中均有记载。 广告信息

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码：5555559