

# 产后“小肚子”难平 或因腹直肌分离



腹部松弛是许多产妇最烦恼的问题，有些女性生完孩子两三年了，隆起的“小肚子”还是无法恢复平坦，常常被人问起是否“怀了二宝”，很是尴尬。其实，产后小腹松弛难以“收回”的原因，很可能和腹直肌分离导致腹壁结构发生变化有关。产妇有针对性地锻炼腹直肌，有助于早日恢复好身材。

## 空腹平躺 自查子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，有女性疾病普查结果显示，35%的女性患有子宫肌瘤，大约4~5个育龄期女性中就有一人患子宫肌瘤。那么，患有子宫肌瘤真的毫无征兆吗？

出现以下症状应该警惕是子宫肌瘤。如出现白带增多，呈脓血样，伴有臭味；或是阴道出血，阴道出血为子宫肌瘤常见的症状，表现为月经不规律，经量增多、经期延长、不规则阴道出血等，严重的甚至出现贫血症状。患有子宫肌瘤患者会感觉疼痛，出现腰背酸痛、下腹坠胀等症状，肌瘤蒂发生扭转或肌瘤红色变性时，可出现剧烈腹痛。另外，因为肌瘤压迫膀胱可出现尿频、排尿障碍，压迫直肠可致便秘、大便不畅等症状。

女性至少每年做一次妇科疾病检查。常见的方法有超声检查、宫腔镜检查、磁共振检查。同时，女性学会触摸方法排查有无肿块，对早日发现子宫肌瘤也十分重要。方法为：在清晨，空腹排解完大小便，平卧于床，略弯双膝，放松腹部，自己用双手在下腹部接触，由轻浅到重深，如有肿物是可以被发现的。

在日常生活中，还需注意清淡饮食，远离含有激素成分的食物，不乱吃含激素成分的保健品及化妆品。保持淡泊宁静的心态，消除紧张、消极、焦虑的不良情绪，劳逸结合，学会释放，及时缓解生活工作的压力。

南京市第二医院妇科  
主任医师 余敏敏

腹直肌是指腹部中央保护腹腔器官的两排肌肉，沿着胸廓延伸到骨盆。在正常状态下，左右两排腹直肌中间只有一两个指幅（1~3厘米的间隙）。但女性在怀孕及生产过程中，腹壁受到牵拉，会导致原本连着的两组腹直肌发生分离。在临床上，当两侧腹直肌分离距离超过两指（在脐上测量）时，则称为腹直肌分离。如何才能知道自己的腹直肌是否分离了呢？女性朋友可以运用一些检测方法：

1. 平躺，屈膝，放松腹部。
2. 一手放在头后，一手放在下腹正中间，即两组腹直肌的连接点上。
3. 先轻轻抬起头部，然后一点点地抬起上身，在肚脐下3~5厘米处让手指感觉两侧腹直肌分离的距离。
4. 一部分人会感觉手指陷入了两侧腹直肌之间，若插入手指超过两指，要警惕腹直肌分离。

腹直肌分离的女性可以在医生指导下，先做深层腹肌激活训练，以改善分离的腹直肌。具体做法是：

1. 深层腹肌激活。侧卧，将下腹部收紧，同时保持上腹部松弛的状态，持续约10秒，在维持过程中尽量保持正常的呼吸。当掌握动作后，可适当延长下腹部收紧的时间。
2. 屈膝转髋腹肌激活。仰卧，屈膝，在收缩腹直肌的同时，将右膝向右侧打开，尽量

贴向床面，左膝保持不动。在做上述动作的过程中，维持骨盆稳定，以避免躯干发生旋转。将右膝回到起始位，放松腹直肌，换左侧进行。刚开始练习时，每个动作重复两三次，熟练后可增加次数。

需要提醒的是，如果腹直肌分离严重（超过两指距离），要避免一些强度过大的腹直肌训练，如负重躯干屈曲、旋转练习或仰卧起坐等。这些运动反而会加大对腹直肌上部肌肉的张力，使其分离的情况加剧。

当腹直肌分离改善以后，可以在医生指导下增加针对性的腹直肌训练，后者的动作幅度和强度更大。两部分有机结合起来，既有利于从内到外重建丧失的腹直肌功能，也有助于打造平坦的小腹。具体做法是：

1. 仰卧空中蹬车。仰卧于床上，双手伸直放在身体两侧，将双腿抬离床面交替做类似骑自行车的动作，动作过程中始终保持腰部紧贴床面。
2. 平板支撑。俯卧于地面，肘关节支撑在地面，双肘分开与肩同宽，保持整个身体呈一条直线，若不能完成，可用双膝支撑地面，进行半平板支撑。

中山大学附属第六医院康复医学科  
主任物理治疗师 王子领



正常腹直肌

腹直肌分离

## 单纯 HPV 感染 无需治疗

HPV（人乳头瘤病毒）感染的类型一共有3种，即潜伏感染、亚临床感染和临床感染。HPV感染的类型决定了治疗的原则。潜伏感染能检测到病毒，但是不能发现任何病毒引起病变的迹象；亚临床感染能检测到病毒，通过一些特殊的检查能发现肉眼看不到的感染表现，但是无肉眼能发现的病灶，病理学检查也没有恶性的证据；而临床感染是出现了肉眼能看到的病灶，或病理检查发现了病变。

在临床上，女性朋友们咨询最常见的问题往往是体检发现HPV感染，需不需要治疗。大多数的HPV感染在潜伏感染和亚临床感染阶段即被机体免疫力清除。对于没有肉眼或病理学证实的病灶，是根本不需要治疗的。换言之，只有当出现了肉眼可见病灶（如尖锐湿疣）或者病理证实有病变发生，才需要治疗。对应于HPV感染类型，就是潜伏感染、亚临床感染都不需要治疗。

所有的治疗都只针对HPV引起的病灶，而不针对HPV病毒本身。我国的临床指南也没有说要单独对HPV进行抗病毒治疗。因此可以说，如果TCT等其他检查没有问题，仅仅是单纯的HPV感染，不需要任何治疗，定期复查即可。

北京协和医院妇产科 彭澎

## 姿势不良 胸部不美

健美的胸部是女性美的象征，要提醒的是，生活中一些不良姿势可以轻而易举地摧毁女性健康挺拔的胸部。女性朋友如果有下面这些不良姿势，就赶紧纠正吧。

**含胸** 含胸就是背挺不起来，两个肩膀向前收着。含胸会导致胸部不挺拔，松弛下垂。

**驼背** 驼背会压迫胸部组织，时间长了就会影响到胸部的健康。

**弯腰** 由于工作节奏紧张，很多女性往往不由自主地弯腰或“哈腰”，从而增加腰椎的负担，阻碍血液循环，进而影响到胸肌发育。所以女性要经常直直腰，累了靠墙站立几分钟，这会让你胸部舒畅。

**挤压** 一些伏案工作的女性，由于乳房经常受到桌子边沿的挤压，情况可能会很严重。因为斜靠着或趴在桌上，双乳正好处在挤压的支点上。如果乳房受硬硬的桌沿挤压近一个半小时，就能够干扰乳腺内部的正常代谢，时间长了不但影响乳房的外形美，还会造成乳腺增生、结节等健康问题。

**趴睡** 应尽量少趴着睡觉，最好采取仰卧微向右倾的姿势，不然会严重压迫胸部，使乳房下垂，凹陷。

湖南省第二人民医院 刘莉

## 不孕原因各有不同 治疗还须“量体裁衣”

在生活中，有些女性饱受不孕症之苦时，会四处求医，听说身边有谁用哪种方法治好了不孕症，就会急着去尝试。其实，这种做法是很不可取的。

事实上，多种因素可以导致不孕症的发生，例如女性的排卵障碍、输卵管问题、子宫问题等，以及男性的精子异常及精液质量异常、性功能障碍、输精管道梗阻等。对于饱受不孕症困扰的夫妇来说，可能源于单一的原因，也可能源于

男女双方的原因，但有一点非常重要，就是导致不孕的原因各异，自己的情况和别人不一定相同。

随着年龄的增长，人的生育能力是逐渐下降的，女性应在适当的年龄生育。如果发现生育困难，应该尽早到专业医院进行诊治，找出原因，“量体裁衣”，选择最适合自身的治疗方法。只有这样，才可能尽快治好不孕症，顺利怀孕。

比如说，多囊卵巢综合征是育龄女性常见的一类疾病，由于长期

不排卵，患者多存在不孕的问题，而在这部分人中30%~70%属于肥胖人群。因此，改变生活方式、控制体重是治疗多囊卵巢综合征首选的处理措施，可以直接改善排卵问题。许多临床案例表明，在控制体重的过程中，不一定要用药，部分患者就会恢复自发排卵、正常受孕。所以，须找对不孕的原因再进行治疗。

北京大学第一医院妇产科  
主任医师 徐阳