

■女性话题

产后减不掉的大肚腩 是腹直肌分离惹的祸

王女士半年前喜得千金，为了尽快恢复产前的身材，刚出月子，王女士就开始进行产后康复，近几个月来也非常注意饮食，虽然目前体重已基本回到产前水平，但大肚腩却迟迟无法减掉。确实，很多宝妈都有这样的困惑，明明体重已经基本恢复，为什么大肚腩就是减不掉呢？其实，这可能是“腹直肌分离”惹的祸。

什么是腹直肌？

腹直肌位于腹前壁正中线两侧，被包埋于腹直肌鞘内，也就是我们通常所说的“八块腹肌”位置，中间一条白色的线叫腹白线。腹直肌具有保护腹腔内脏器、维持腹内压的作用，并参与完成排便、分娩、呕吐和咳嗽等生理功能，它还直接参与脊柱前屈、侧屈和旋转等功能。据统计，约有60%~80%的产后女性会出现不同程度的腹直肌分离现象，轻则导致腹部突出，无法恢复到产前的好身材，重者会引起骨盆前倾、腰疼、膝关节疼痛等一系列问题。

腹直肌为什么会分离？

女性怀孕期间，随着胎儿逐渐长大，子宫向前向上扩张，腹部压力增大，腹壁随之被拉长，导致“腹白线”被拉伸变薄，两侧的腹直肌被过度牵拉而导致弹性下降，就如弹簧拉伸过度后会变得松弛一样，这是产后妈妈产生大肚腩的主要原因。

生产之后，腹内压力急剧下降，而腹白线和腹直肌仍处于薄弱松弛的状态，产后3~4天，腹直肌会有2~4指的分离。随着激素逐渐恢复到孕前水平，腹直肌会逐渐向中间靠拢，分离情况随之减轻，产后半年左右可恢复至孕前状态。然而，一些孕妇由于宝宝过大、羊水过多、高龄生产、过于肥胖或过于瘦弱、腹肌本身薄弱无力等因素，导致腹直肌分离情况得不到很好的恢复，半年之后仍有2指（2厘米）以上的分离，就可诊断为腹直肌分离了。

腹直肌分离有何危害？

腹直肌分离主要表现为腹白线增宽、腹肌松弛无力、腹壁松垮、弹性下降，具体可表现出以下几个症状。

◎腰背、骨盆疼痛 腹壁肌肉弹性降低，功能减退，会造成腰部或下背部疼痛，同时增加内脏下垂和盆底松弛的风险。盆底肌群功能发生障碍，使盆底支撑面减少，还会导致骨盆



疼痛、大小便失禁、盆腔器官脱垂等并发症。

◎骨盆前倾、腰椎前凸 由于腹部肌肉的张力和弹性大不如前，盆底肌与膈肌撑托的腹腔与盆腔空间发生较大改变，腰骶部会承受更大的压力。时间长了，就会出现骨盆严重前倾、腰椎前凸等影响体态的不良姿势。

◎大肚腩 产后若不能及时恢复腹直肌分离，极易使腹腔内脏器向外突出，同时伴随产后腹壁脂肪的增厚，就变成了产后宝妈们最痛恨的大肚腩——腹部膨出、增厚，如“麻袋裹腹”。

如何自查腹直肌分离？

如何判断是否存在腹直肌分离？在此介绍一种简单的自查方法：仰卧，两腿弯曲，露出腹部，右手食指和中指垂直放在腹部肚脐上方，身体放松。将上身抬起，感觉到两侧腹肌向中间挤压手指，如果感觉不到挤压，就把手指向两边轻轻挪动，直到找到紧张的肌肉，测量两侧肌肉的距离——1指以内（含1指），腹直肌正常；2~3指，需改善；3指以上属比较严重的腹直肌分离，有可能引起疝气（小肠从腹壁突出到体外），需及时修复。

如何进行腹直肌修复？

修复腹直肌的方法有很多，但无论采用什么方式，切不可盲目，否则会加重腹直肌分离。一般来说，产后腹直肌自行闭合的同时，可以通过适当的锻炼来辅

助矫正，同时结合生物电刺激。生物电刺激是目前较为直接、有效的腹直肌修复方式，通过神经肌肉电刺激（NMES）增强腹直肌肌力，增强肌肉收缩力。治疗过程中，逐渐增强刺激幅度，将被动修复与主动训练结合起来，再配合中医传统的按摩和穴位刺激，促进新陈代谢，减少脂肪堆积，从而恢复腹部皮肤、肌肉、筋膜弹性和紧张度，巩固修复效果。此外，腹式呼吸训练也是一种促进腹直肌恢复的好方法。

腹直肌分离“五不”

1. 不做仰卧起坐 频繁做仰卧起坐，会导致腹直肌分离更加恶化，而平板支撑等练习也建议待腹直肌分离恢复到2~3指后再进行。

2. 不做卷腹动作 不做卷腹动作，避免负重，避免引起扭曲脊柱的运动。

3. 不做后仰动作 此类动作难度很高，一般情况下还是不会做的。

4. 不依赖束腹带 有人建议锻炼时使用束腹带，但从长远效果来看，束腹带的作用并不大。相反，长期使用束腹带，肌肉反而得不到正常锻炼，绑得太紧还会增加盆底肌的压力，反而增加子宫下垂、阴道壁膨出的几率。

5. 不暴饮暴食 过于肥胖会造成肌肉组织弹性下降，这也是导致腹直肌分离的诱因之一。

广西医科大学博士
主治医师 吕若琦

说话迟的孩子更聪明吗？

当家长看到别人的孩子早早开口说话，而自家的却迟迟不愿开口，难免会有些着急。这时长辈们往往说“不用着急，贵人语迟，说话晚的小孩子更聪明”，还会举出某某科学家作为例子。但事实真的是这样吗？

“说话”是儿童生长发育的重要标志之一，若到了该说话的时候却没有“说”或者“说话晚”，说明儿童的生长发育没有达到正常水平，绝非是智商高的表现，长辈们所列举的某某科学家也只是特例，并非普遍现象。

如果孩子18个月不能说单字，24个月所说单词量少于30个，36个月不能说短语（词组），家长应该引起重视，孩子可能存在语言发育迟缓。虽然部分语言发育迟缓儿童到学龄前至学龄期可达到正常范围，但仍会在阅读以及复杂言语技能中明显低于发育正常儿童，这将会影响今后的生活、学习以及工作。同时，语言发育落后作为一种临床表现，可单独出现，也可能是其它疾病的表现之一，如孤独症谱系障碍、听力障碍、智力障碍等。所以，如果孩子存在语言发育迟缓现象，家长们千万不要以为“贵人语迟”而错过了最佳的干预治疗时期。

长沙市妇幼保健院儿童保健中心 杨树

2月大女婴脑出血

原因竟是妈妈不爱吃青菜

近日，2个月大的女婴童童在没有任何外伤的情况下被查出脑出血，医生检查后发现，童童的脑出血是因为妈妈月子期间不吃青菜导致维生素K摄入不足，从而影响凝血因子合成引起的。

维生素K是一种脂溶性维生素，参与人体Ⅱ、Ⅳ、Ⅸ、Ⅹ凝血因子的合成，食物中以绿叶蔬菜含量最为丰富。传统思想认为蔬菜偏凉偏寒，产妇坐月子期间不能食用，其实这是错误的。产妇月子期间不摄入绿色蔬菜，容易导致婴幼儿维生素K缺乏，从而进一步引起凝血功能障碍，临幊上称为迟发型维生素K缺乏症，通常发生于1~3个月以母乳喂养为主的婴幼儿。维生素K缺乏症的主要表现是出血，如皮肤紫癜、黏膜出血、呕血、便血等，最严重的就是颅内出血及肺出血。

新鲜绿色蔬果含有多种维生素、矿物质和膳食纤维，不仅可以增进食欲、防止便秘、促进乳汁分泌，还能预防迟发型维生素K缺乏症，产妇一定要尊重科学，打破不良习俗，月子期间保证每天摄入足够量的新鲜蔬菜水果；对于可能引起维生素K缺乏的孕妇，哺乳期母亲及孩子还可预防性用维生素K。当然，月子期间不吃青菜不一定会引起婴幼儿脑出血，还与其个人敏感性有关，如果婴幼儿出现皮肤紫癜、黏膜出血、呕血、便血等症状，一定要及时带孩子到医院检查。

广东省清远市人民医院
副主任医师 戴汝均