

■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,长期使用束缚带,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。这时长辈们往往会说“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,这将会不同程度地影响到今后的生活、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个月大的女婴童在没有任何外伤的情况下被查出脑出血,医生检查后发现,女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,临床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