

生娃后腰背痛怎么办?

统计发现,约有45%~75%的女性在产后会出现腰背酸痛的现象,严重的甚至起不了床,这是什么原因呢?是“月子”没坐好,还是带孩子太辛苦,或者是剖宫产后遗症?这些都有可能。那么,如何预防和缓解产后腰背痛呢?

产后腰背痛 跟哪些因素有关?

1. 妊娠期内分泌水平改变

怀孕后期,女性体内会分泌出松弛素,而松弛素会使骨盆和脊柱周围的韧带和肌肉变得松弛,造成活动时腰背部不稳定,肌肉受力不均从而引起疼痛。

2. 腰椎生理弧度变化

随着胎儿长大,子宫体积和重量会逐渐增大,导致腰椎负担过重,随之前突,身体原本的骨骼、肌肉、关节韧带之间力学平衡被打破,出现疼痛。同时,逐渐增大的子宫使腹直肌从腹中线两侧分离,对腰背部的承托力量变小,也容易出现产后腰背痛。

3. 剖宫产麻醉

在剖宫产手术麻醉过程中,如果穿刺时偏离中线,也可能直接或间接刺伤神经根,引起腰骶部疼痛。

4. 生活习惯不正确

有些产后妈妈喂奶、换尿片、抱娃的姿势不正确,这些都会加重腰背疼痛。

5. 过度劳累

产后不注意休息,身体过度疲劳,或久站、久蹲、久坐、束腰过紧或时间过长等,都可能导致腰肌劳损引起腰痛。

6. 腹部肌肉松弛、脂肪堆积

孕期体重增长过多、多次生育等原因可导致腹部肌肉过度拉伸,产后如果未能及时修

复,肌肉持续松弛,将导致脂肪堆积、腰腹肌肉无力而引起腰痛。

7. 体型未恢复

孕期不良形体在产后没有及时恢复,其特征是腰椎向前弓,骨盆向前倾,走路撅屁股,导致腰部有僵硬感。其次,产后过早穿高跟鞋使身体重心前移,也会导致骨盆前倾,使腰部产生酸痛感。

8. 缺乏运动 有些女性产后活动较少,长时间保持同一个姿势躺或坐,腰部肌肉缺乏锻炼引起腰痛;有些产后妈妈坐月子期间每天进补,很容易摄入过多热量,使体重增加,加重腰部负荷而引起腰痛。

如何预防和缓解腰背痛?

1. 孕期及产后控制饮食

孕期和产后都要控制体重,以减轻腰背部负荷,减少产后腰背痛的发生。孕期体重增加标准如下:孕前体重指数(BMI)低于18.5的,孕期体重增加控制在12.5~18千克;BMI为18.5~24的,体重增加控制在11.5~16千克;BMI为25~29的,体重增加控制在7~11.5千克;BMI超过30的,体重增加控制在5~9千克。

2. 合理休息

产后不宜长时间抱宝宝,或较早开始做家务,生完孩子后的一段时间内



要多休息,应尽量减少腰背部肌肉的负荷。

3. 纠正错误姿势 给宝宝喂奶、换尿布时要用正确姿势,避免腰部过度受力,有利于预防腰痛发生。

4. 热敷 适当热敷可以促进腰背部炎症和水肿吸收,促进局部血液循环,有助于缓解疼痛。

5. 电刺激 对于腰背痛较为严重者,可使用产后康复设备,以快速缓解疼痛。

6. 中医调理 可利用针灸、推拿等中医方法缓解腰背痛。

7. 尽早做产后康复 产后经医生检查评估后,可在康复治疗师指导下循序渐进地进行科学运动,增强核心力量训练,促进产后康复。

湘乡市妇幼保健院
产后与盆底康复科主任
副主任医师 李映群
主管护师 赵赳

女性到底有多少个卵子?

卵巢的主要功能除了分泌雌孕激素外,另一个就是产生卵子。在雌激素的影响下,女性每个月会有一个原始卵泡发育成熟,成熟卵泡内的卵子从卵巢排出后,被输卵管伞端“抓”住,并送入输卵管等待受精。那么,女性一生中到底要排多少个卵子呢?

一般来讲,女性的一生中约有300~400个卵泡发育成熟,也就是说,女性的一生中大约要排出300~400个卵子,其余的卵母细胞则“自生自灭”了。卵子排出后在输卵管的存活时间为1~2天,如果此时能遇到精子,就会与精子结合形成受精卵,这个过程称为“受精”。因此,女性怀孕的最佳时机为排卵后的24小时内。

但是,近年来很多年轻女性的卵巢储备功能出现过早衰退现象,即“卵巢早衰”,让备孕女性担惊受怕。卵巢早衰是指卵巢产生卵子的能力减弱,即卵子数量减少,卵子质量下降,进而导致女性生育能力下降及性激素的缺乏,表现为月经稀发、经量减少甚至闭经,以及生育能力或性能力减退,严重影响女性的身心健康及生活质量。

研究表明,女性35岁以后,卵巢功能会出现断崖式下降,加上环境的改变、食品安全问题、工作压力大、作息不规律等,有些女性还不到35岁就出现了卵巢早衰的现象。因此,虽然卵巢早衰不痛不痒,但对于有生育要求的女性来说,应该赶紧重视起来,一定要把握黄金时间,尽量在35岁前完成生育任务,以免以后备孕走弯路。

岳阳市妇幼保健院生殖医学中心
副主任医师 李宝香

眼痒不一定是沙眼

前不久一位老朋友咨询:他的孙子最近眼睛痒得很,不知是不是患上了沙眼,问需要用什么眼药?我告诉他:现在沙眼在城市里很少见到,孩子眼痒多半是过敏引起,建议用点奥洛他啶滴眼液,每日2次。老朋友听了我的建议,给孙子点了奥洛他啶眼液,眼痒问题很快解决了。

沙眼是一种由于沙眼衣原体感染引起结膜角膜炎,具有一定传染性,严重者可致盲,临床表现主要为眼痒、异物感、流泪、分泌物增多、视力下降等。沙眼在过去比较常见,因为当时国内生活、卫生条件较差,年龄稍大的老年朋友对沙眼都有很深的印象,我国也曾是一个沙眼高发区。随着生活条件的改善,特别是一些对症药物的应用,使得沙眼的患病率越来越低,目前已基本控制。因此,眼睛痒不一定是沙眼,最好找专业医生诊断治疗,切忌自行买药乱点。

沙眼的防治能取得如此重大的成就,还应该感谢我国第一代病毒学家,最早研究支原体的微生物学家——汤飞凡。1957年,汤飞凡首次分离出世界上第一株沙眼衣原体TE8,将其种入自己眼里,并证实了沙眼衣原体的致病性。正是因为有了汤飞凡的研究成果,我国和世界才能战胜沙眼。

中南大学湘雅医院眼科
主任医师 王华

孩子语言发育迟缓 应尽早干预

智力低下、构音器官异常、语言环境不良等因素有关,其中,智力低下是儿童语言发育迟缓的主要原因。

如果出现以下表现,说明孩子可能存在语言发育迟缓,家长应尽早干预:1) 开口说话迟:以第一次说出有意义的词语为标志,正常儿童开口说话基本上都在1岁半左右。大部分语言发育迟缓儿童在2~3岁才开口说话,有的甚至要到4岁或者更晚才会开口说话。2) 语言发展慢或迟滞:开始说话后,比同龄儿童的语言发展速度慢或出现停滞。3) 语音不清:发音不准、吐字不清是语言发育迟缓的主要表现。4) 只会用

单词交流,不会用句子表达;一些儿童因口语表达能力低,或伴有发音异常,多用示范、手势、模仿作为代偿的交流方式。5) 语言交流技能较低:虽然会说话,但由于语言内容贫乏,儿童往往不能清楚表达自己的意图,阻碍了与他人之间的沟通交流。6) 词汇和语法应用低于同龄儿童:只能表达很单一且固定的内容,如生活中常见的物品,或家人的称谓等,部分表现为语法知识匮乏,如语言不连贯,只能说单词。7) 语言理解困难和听取指令困难:不能理解词义或不会用语词表达其意思。

山西省儿童医院妇幼保健院
言语治疗师 王俊青

