

盆底肌肉的重要性和护理方法

□ 冯瑞霞

盆底肌肉是我们身体中连接骨盆和内部器官的一组肌肉，它们对于维持身体的正常功能和健康至关重要。这篇文章将向您介绍盆底肌肉的重要性和护理方法。

一、盆底肌肉的重要性

盆底肌肉的主要功能是支撑我们的内部器官和骨盆结构，它们还参与控制排尿、排便和生殖功能。盆底肌肉的强壮与否直接影响着我们的生活质量。如果盆底肌肉受损，可能会导致尿失禁、便秘、性功能障碍、妇科问题等多种健康问题。因此，了解盆底肌肉的结构和功能，以及如何加强它们的锻炼，对于维护我们的健康至关重要。

二、盆底肌肉的构成

盆底肌肉由三层肌肉组成：会阴浅横肌、深横肌和多裂肌。这些肌肉通过复杂的纤维

束相互连接，形成一个强大的支持系统。盆底肌肉还包括一些神经和结缔组织，这些组织与肌肉一起协同工作，以维持骨盆和内部器官的稳定。

三、盆底肌肉的锻炼方法

1. 凯格尔运动：这是最常用的盆底肌肉锻炼方法，也称为骨盆底肌肉锻炼。该运动通过有意识地收缩和放松盆底肌肉，以增强其力量和弹性。您可以尝试收缩和放松盆底肌肉，每次持续3秒钟，然后逐渐增加锻炼的强度和频率。

2. 生物反馈法：这是一种使用电子设备监测盆底肌肉活动的训练方法。通过生物反馈，您可以了解自己盆底肌肉的收缩情况，并逐渐掌握正确的锻炼方法。

3. 瑜伽和普拉提：一些瑜伽和普拉提练

习也涉及盆底肌肉的锻炼。这些练习可以帮助您加强盆底肌肉，同时也有益于身体健康。

4. 保持正确的姿势：保持良好的姿势可以减少对盆底肌肉的压力，从而有助于维护其健康。避免长时间久坐、过度使用腹压以及频繁的性活动等因素，都有助于减轻对盆底肌肉的压力。

四、盆底肌肉的护理方法

除了锻炼盆底肌肉外，我们还应该采取一些措施来保护和维持盆底肌肉的健康。

1. 避免过度使用腹压：如咳嗽、打喷嚏或大笑等行为都会增加对盆底肌肉的压力，从而可能对其造成损伤。因此，我们需要尽量避免这些行为，或采取适当的措施来减轻其对盆底肌肉的影响。

2. 合理饮食：保持良好的饮食习惯有助

于整体身体健康，包括盆底肌肉。均衡的饮食有助于提高身体的免疫力和抵抗力，从而有助于维护盆底肌肉的健康。

3. 定期进行健康检查：定期进行妇科检查和盆底肌肉检查，可以帮助我们及时发现并处理可能存在的问题，从而维护盆底肌肉的健康。

4. 保持充足的睡眠：睡眠对于身体健康至关重要，尤其是对于维护盆底肌肉的健康。充足的睡眠有助于身体恢复和修复，从而有助于维护其健康状态。

总之，盆底肌肉是我们身体中一个重要的支持系统，它们对于维持身体的正常功能和健康至关重要。通过了解盆底肌肉的结构和功能，以及正确的锻炼方法，我们可以加强它们的健康状况，并采取适当的护理措施来维护其健康。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

中医针灸治疗高血压病有独特优势

□ 刘国静

高血压病是一种常见的慢性疾病，它会影响心脏的泵血功能，导致全身血管压力升高。虽然现代医学已经发展出许多有效的治疗方法，但中医针灸在高血压病的治疗中也发挥了独特的作用。本文将详细介绍中医针灸如何治疗高血压病。

一、中医针灸治疗高血压病的原理

中医针灸治疗高血压病的原理主要基于经络理论和取穴原则。经络是人体内的气血通道，通过刺激经络上的穴位，可以调节气血，平衡阴阳，从而达到治疗疾病的目的。对于高血压病，针灸可以通过刺激特定

的穴位，调节人体的内分泌和代谢过程，改善血管的弹性，从而降低血压。

二、针灸治疗高血压病的具体方法

1. 针刺疗法：使用特制的金属针刺入穴位，刺激穴位以达到治疗目的。常用的穴位有百会、太阳、风池、合谷等。

2. 艾灸疗法：使用艾条或艾柱对穴位进行热灸，以达到温经通络、调和气血的目的。常用的穴位有足三里、三阴交等。

3. 推拿按摩：通过对特定穴位和经络进行推拿按摩，调节气血运行，缓解症状。常用的手法有揉、推、按、拿等。

三、针灸治疗高血压病的效果

针灸治疗高血压病的效果显著。据研究报道，针灸治疗高血压病可以显著降低血压水平，改善临床症状，提高患者的生活质量。同时，针灸治疗高血压病具有安全、无副作用的特点，艾灸可在家自行操作，方便快捷。

四、注意事项与调养护理

1. 保持良好作息，避免熬夜和过度劳累，有助于调节血压。

2. 饮食宜清淡，少吃高盐、高脂肪食物，多吃蔬菜水果。

3. 保持心情舒畅，避免情绪激动，有助于血压稳定。

4. 针灸治疗期间，应避免过度运动。

5. 定期监测血压，如有不适，及时就医。

总之，中医针灸治疗高血压病具有独特的优势和良好的效果。在日常生活中，患者应保持良好的生活习惯和心态，配合针灸治疗，以达到更好的治疗效果。同时，患者应了解和关注针灸治疗的注意事项和调养护理方法，以保障自身的健康和生活质量。

(作者单位：河北省衡水市第六人民医院)

产科超声的适应症与禁忌症

□ 范晓伟

在孕期检查中，产科超声检查是一种直观且重要的唯一手段，它通过高分辨率的超声波技术，为孕妇提供胎儿及附属物的发育情况。本文将介绍产科超声的适应症、禁忌症以及如何安全使用，帮助大家更好地理解应对这一检查。

一、适应症

1. 确定妊娠：通过超声检查确定是否怀孕，怀孕的准确孕周，排除宫外孕。

2. 胎儿近期的发育状况：通过超声检查，可以评估胎儿的生长发育情况，包括胎位、羊水、胎盘、宫颈等情况。

3. 畸形筛查：通过超声检查，可以对胎儿的神经系统、消化系统、心血管系统等多个系统进行全面筛查，以发现可能的畸形。

4. 妊娠并发症的辅助诊断：如妊娠期高血压、胎盘早剥、前置胎盘、宫腔内出血等，超声检查可以

帮助医生全面了解胎儿及胎儿附属物情况，辅助诊断治疗。

5. 分娩前的评估：在分娩前，通过超声检查可以评估胎儿的大小、羊水、胎盘成熟度等情况，以预测分娩难度。

二、禁忌症

做彩超几乎没有禁忌症，特殊情况

下

1. 孕妇患有幽闭恐惧症：部分孕妇对超声检查的噪音和亮度有恐惧感，可能会对检查产生抵触情绪。

2. 孕妇服用某些药物：如某些避孕药物或治疗抑郁症的药物可能会影响超声检查结果的准确性。

3. 孕妇腹部脂肪过厚：超声波的穿透力有限，孕妇腹部脂肪过厚可能会影响超声波的穿透效果。

4. 受胎儿体位的影响，有些内容可能探查不清，需要耐心等待胎儿体位改变。

在遇到以上情况时，医生会根据

具体情况调整检查方式或选择其他合适的检查方法。

三、安全检查与合理应对

对于产科超声检查，我们需要做到安全检查和合理应对。首先，要提前了解相关知识，消除不必要的担忧和恐惧。其次，在接受检查前，应告知医生自己的病史和身体状况，以便医生选择合适的检查方式和时间。在检查过程中，要保持放松，配合医生的指示，如有不适，应及时告知医生。最后，对于检查结果，要理性看待，不要过度解读，如有疑问或担忧，可咨询医生建议。

总之，产科超声检查是孕期必不可少的一项检查，我们应了解其适应症、禁忌症以及如何安全使用。通过合理应对，我们可以更好地了解胎儿的健康状况，为母婴健康提供有力保障。

(作者单位：河北省保定市妇幼保健院)

脑出血是一种严重的神经系统疾病，如果不及处理，可能会对患者的生命造成威胁。除了及时就医外，正确的护理也是至关重要的。以下是一些脑出血的护理要点，帮助患者和家属更好地照顾自己或他人。

一、保持安静

脑出血患者需要保持安静，避免过度活动和情绪激动。患者在康复期间，应该尽可能减少外界刺激，以避免病情加重。

二、调整饮食

脑出血患者需要调整饮食，以帮助身体恢复健康。饮食应以清淡、易消化的食物为主，多吃蔬菜水果，保持营养均衡。同时，应避免食用辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重病情。如果患者出现呕吐、腹泻等症状，应及时就医，调整饮食。

三、定期监测生命体征

脑出血患者需要定期监测生命体征，包括体温、血压、心率等。这些指标的变化可能会影响患者的健康状况，需要及时调整治疗方案。同时，家属应该密切关注患者的意识状态，如果出现意识模糊、昏迷等异常情况，应及时就医。

四、预防并发症

脑出血患者容易发生并发症，如肺部感染、褥疮、尿路感染等。因此，家属应该定期为患者翻身、拍背，帮助排痰，保持皮肤干燥清洁，避免褥疮的发生。同时，应该保持患者的会阴部干燥，避免尿路感染。

五、心理护理

脑出血对患者和家属都会造成心理压力。家属应该给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。同时，家属也应该关注自己的心理健康，保持良好的心态陪伴患者。

六、康复训练

康复训练是脑出血患者康复的重要环节。家属应该根据患者的具体情况，制定合理的康复计划，包括肢体运动、语言训练、认知功能训练等。在康复过程中，应该遵循循序渐进的原则，逐步增加训练强度。同时，家属应该密切关注患者的康复进展，及时调整训练方案。

七、合理用药

脑出血患者需要合理用药，包括口服药物和注射药物。家属应该根据医生的建议，按时按量给患者用药，并注意观察药物的不良反应。如果患者在用药过程中出现不适症状，应及时就医，调整用药方案。

八、定期复查

脑出血患者需要定期到医院进行复查，以了解病情的进展和康复情况。家属应该督促患者按时复查，并关注医生的建议，及时调整护理方案。

总之，脑出血的护理是一个综合性的过程，需要从多个方面入手。在护理过程中，家属应该密切关注患者的生命体征、心理状态、饮食和排泄情况等，并遵循医生的建议，给予患者足够的关心和支持。同时，家属也应该关注自己的心理健康，保持良好的心态陪伴患者度过难关。

最后，需要强调的是，脑出血是一种严重的疾病，需要及时就医。如果发现患者有脑出血的迹象或症状，应立即拨打急救电话求救。同时，家属也应该了解一些基本的急救措施，如保持呼吸道通畅、止血等，以帮助患者得到及时救治。

(作者单位：河北省正定县人民医院)

脑出血的护理要点

□ 高飞

关节的日常护理技巧

□ 杜昆

关节是人体骨骼的重要组成部分，它连接骨骼并使它们能够一起移动。人体的主要关节包括肘关节、膝关节、腰椎关节等。关节的健康对于我们的日常生活至关重要，因为它们不仅帮助我们行走、跑步和跳跃，还支持我们的身体结构。

一、关节日常护理技巧

1. 保持正确的姿势：长时间的不良姿势可能导致关节压力增加，加速关节磨损。保持良好的坐姿和站姿，避免长时间维持同一姿势，有助于减轻关节负担。

2. 合理运动：适当的运动对关节有益，尤其是对软骨和周围结缔组织的健康。游泳、瑜伽和骑自行车等低冲击力的运动是推荐的运动方式。避免过度使用关节的运动，如爬山和举重。

3. 保持体重：过重或过轻的体重都可能增加关节的压力，加速关节磨损。保持适当的体重有助于减轻关节负担。

4. 冷热敷交替：热敷可帮助减轻关节炎症和肿胀，而冷敷则有助于减轻疼痛和肿胀。根据需要交替使用冷热敷，有助于缓解关节不适。

5. 补充营养素：摄取富含钙、镁、锌和胶原蛋白的食物，有助于维护关节健康。同时，适当补充维生素D有助于人体吸收钙质，也有益于关节健康。

6. 避免过度使用：避免长时间站立、行走或跑步，尤其是在过度疲劳或关节不适时。过度使用可能导致关节磨损和疼痛。

7. 定期检查：定期进行身体检查，尤其是对有家族遗传史或慢性疾病的人士，有助于及早发现并处理关节问题。

8. 休息与放松：保持良好的睡眠姿势，避免长时间压迫关节。在休息时，尝试将疼痛的关节抬高，以促进血液循环和减轻肿胀。

9. 避免不良习惯：戒烟、限酒有助于减轻关节炎症和疼痛。

10. 适当按摩：适当的按摩有助于促进关节周围的血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛。但请注意，对于某些人，过度的按摩可能加重关节损伤。

11. 使用辅助工具：对于长时间站立或坐着的人，可以考虑使用支撑架、坐垫等工具来减轻关节压力。

二、应对特殊情况

在某些情况下，如关节炎、骨质疏松症等，可能需要更专业的护理技巧和药物。如有疑问，请及时就医寻求专业意见。

保持关节健康需要日常生活中的悉心照顾和保养。通过了解并采用上述技巧，我们可以减轻关节压力，预防关节炎等常见疾病，提高生活质量。记住，每个人的情况都不同，因此护理方法可能需要根据个人情况进行调整。在维护关节健康的过程中，保持积极的心态和定期的体检也同样重要。

(作者单位：辽宁省大连市中心医院)