

产后骨盆底肌恢复注意事项

□ 杨柳月

产后恢复是每位新妈妈都要面对的挑战,而骨盆底肌的恢复尤为关键。产后骨盆底肌的健康直接影响到女性的生活质量,包括尿失禁、子宫脱垂等问题。本文将介绍产后骨盆底肌恢复的注意事项,帮助新妈妈们顺利度过这一阶段。

一、骨盆底肌的重要性

1、支持内脏器官:骨盆底肌位于骨盆底部,支持着膀胱、子宫、直肠等重要器官。产后如果这些肌肉不能及时恢复,会导致器官下垂、功能障碍。

2、控制排尿和排便:健康的骨盆底肌能够有效控制排尿和排便,避免尿失禁等尴尬情况的发生。产后骨盆底肌松弛会导致频繁的尿急、尿失禁等问题,严重影响生活质量。

3、性生活质量:骨盆底肌的强健与否还影响到性生活的质量。紧致的骨盆底肌能够增强性生活的满意度,而松弛的肌肉则可能导致性冷淡等问题。

二、产后骨盆底肌恢复的方法

1、凯格尔运动:凯格尔运动是最常见的骨盆底肌锻炼方法。它通过反复收缩和

放松骨盆底肌,增强肌肉力量。①如何进行凯格尔运动:找到正确的肌肉位置,像是要中断小便一样收缩,然后放松。每次收缩保持5秒,放松5秒,重复10次,每天进行3-4次。②注意事项:不要在排尿时进行凯格尔运动,以免引起膀胱感染;运动时要注意呼吸,不要屏气。

2、产后瑜伽:①常见的产后瑜伽动作:桥式、蝴蝶式、猫牛式等,这些动作能有效锻炼骨盆底肌。②注意事项:初次练习应在专业教练指导下进行,避免动作不当造成损伤;每次练习时间不宜过长,量力而行。

3、专业理疗:一些女性可能需要专业的理疗师帮助进行骨盆底肌的恢复。①理疗方法:电刺激治疗、手法治疗等,这些方法通过专业设备和手法刺激骨盆底肌,促进恢复。②注意事项:选择有资质的理疗师进行治疗,避免因操作不当引起不必要的伤害;定期复查,根据恢复情况调整治疗方案。

三、产后骨盆底肌恢复的注意事项

1、合理饮食:多摄入富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷物,预防便秘,减轻对骨盆底肌的压力。高纤维饮食有助于维持肠道健康,

减少便秘发生的几率。便秘会增加腹压,对骨盆底肌造成额外的负担。因此,多摄入纤维丰富的食物,如苹果、香蕉、胡萝卜和全麦食品,能够帮助保持排便通畅,减轻骨盆底肌的压力,促进其恢复。保持身体水分充足,有助于排毒和新陈代谢,促进恢复。水分充足可以帮助维持体内的电解质平衡,促进代谢废物的排出,减少尿路感染的风险。新妈妈们每天应至少饮用8杯水,以确保身体的水分供应。同时,饮用足够的水还能帮助皮肤保持弹性,加速身体的整体恢复。

2、适度运动:每天进行适量的散步、轻度运动,避免长时间站立或坐着。适度的运动可以促进血液循环,增强身体的代谢功能,有助于加快产后恢复。每天适量的散步不仅能帮助恢复体力,还能放松心情,缓解产后压力。新妈妈们可以根据自身的恢复情况,逐渐增加运动量,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,避免过度劳累和剧烈运动。运动强度应逐渐增加,不要急于求成,避免剧烈运动对骨盆底肌造成二次伤害。在进行运动时,应根据自身的身体状况和恢复进程,逐步增加运动强度,避免一次性进行高强度训练,

以防对骨盆底肌造成过度的负担。建议新妈妈们在专业教练的指导下,制定合理的运动计划,并定期进行身体检查,确保运动的安全性和有效性。

3、避免提重物:照顾宝宝时尽量避免抱重的东西,合理安排家务,避免过度劳累。在日常生活中,新妈妈们应注意合理分配体力,避免长时间的体力劳动和提重物。可以利用一些辅助工具,如婴儿车、提篮等,减轻身体的负担。此外,在抱宝宝或进行其他体力活动时,,采取正确的姿势,如蹲下抱起,而不是弯腰抬起,以减少对腰部和骨盆底肌的压力。同时,家人也可以给予更多的帮助,分担部分家务和照顾宝宝的任务,减轻新妈妈的负担。

总之,产后骨盆底肌的恢复需要新妈妈们的关注和努力。通过合理的锻炼、科学的饮食、适度的休息和专业的治疗,新妈妈们可以逐步恢复骨盆底肌的健康,提升生活质量。每个人的恢复情况不同,应根据自身情况选择合适的方法,并在专业医生或理疗师的指导下进行。

(作者单位:广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

医学检验常识:生化异常信号不容忽视

□ 陈媛

在我们日常的健康管理中,医学检验扮演着十分关键的角色。生化异常信号是身体健康状态的重要指示器,它们的及时发现和正确解读,对于预防和治疗疾病具有不可忽视的作用。本文将介绍生化异常信号的种类及其背后可能的健康风险,帮助读者更好地理解 and 关注自身健康。

一、常见的生化异常信号

1、血液生化指标异常:血糖水平的异常不仅限于糖尿病患者,健康人群也可能在特定情况下出现血糖波动。例如,饮食不规律、过度劳累或情绪应激都可能导致血糖的短暂异常。高血糖不仅会导致视力模糊、口渴多饮等症状,还可能引发急性并发症如糖尿病酮症酸中毒。低血糖则会引起头晕、心悸、出冷汗等不适症状,严重时甚至可能导致意识丧失。血脂异常主要表现为总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和甘油三酯水平升高,高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平降低。持续的血脂异常会导致动脉硬化,增加冠心病、中风等心脑血管疾病的发生风险。

2、肝功能异常:肝酶(如ALT、AST等)水平的轻度升高,常见于日常生活中的一些

轻微肝损伤,但如果长期或明显升高,则需引起重视。肝脏是人体代谢和解毒的重要器官,肝酶水平的异常提示肝细胞受损或死亡。黄疸的出现则可能与肝炎、胆道梗阻或溶血性疾病有关。黄疸的程度和持续时间可以帮助医生判断病情的严重程度和治疗的紧急性。

3、肾功能异常:肾功能的异常信号包括肌酐、尿素氮和尿酸水平的异常。这些指标反映了肾脏的滤过和排泄功能。高肌酐和高尿素氮常见于慢性肾病患者,而尿酸水平的升高则可能导致痛风性关节炎,表现为关节红肿热痛。

4、甲状腺功能异常:甲状腺功能的异常主要通过甲状腺激素(如T3、T4)和促甲状腺激素(TSH)水平来检测。甲状腺功能亢进(甲亢)会导致新陈代谢加快,表现为心悸、出汗、体重下降和焦虑等症状。甲状腺功能减退(甲减)则会导致新陈代谢减慢,表现为乏力、体重增加、抑郁和记忆力减退。甲状腺功能异常需要及时治疗,以防止进一步影响全身代谢和健康。

5、电解质失衡:电解质是维持体内液体平衡和神经肌肉功能的重要物质。常见的电

解质失衡包括钾、钠、钙和镁的异常。低钾血症可能导致肌肉无力、心律失常,严重时甚至可能危及生命;高钠血症则可能引起高血压和水肿。电解质失衡通常是由于饮食失调、肾功能异常或某些药物使用引起的。通过电解质检测,可以及时发现和纠正这些异常,避免严重的健康后果。

二、生化异常信号的检测与诊断

1、常规检验项目:常规生化检验通常每年进行一次。通过定期检测,可以及早发现潜在的健康问题,采取预防性措施。例如,发现血脂异常后,可以通过调整饮食结构、增加运动量和必要时使用降脂药物来控制血脂水平,预防心血管疾病的发生。医生在分析生化检验结果时,会结合患者的临床表现、病史和家族史,做出全面的评估。例如,虽然肝酶升高可能是由于暂时性的肝损伤,但如果伴随其他症状如乏力、食欲减退等,则需进一步检查以排除更严重的疾病。

2、特殊检验项目:糖化血红蛋白(HbA1c)检测是评估长期血糖控制的金标准,它反映了过去2-3个月的平均血糖水平。对于糖尿病患者来说,定期检测HbA1c

有助于评估治疗效果和调整治疗方案。此外,电解质检测(如钠、钾、氯等)对于判断体液平衡和电解质紊乱的原因具有重要意义,特别是在急性病情管理中。

三、生化异常信号背后的健康风险

生化异常信号不仅是当前健康状况的反映,更是未来疾病风险的预警。例如,高血压和高血脂常常与代谢综合征相关联,而代谢综合征是心血管疾病和2型糖尿病的重要危险因素。通过定期体检和监测生化指标,可以及早发现这些异常信号,并采取针对性的预防措施,如饮食控制、规律运动和药物治疗等,从而有效降低疾病的发生风险,提升生活质量。

综上所述,生化异常信号是身体健康的“预警灯”,我们需要重视这些信号,及时进行医学检验和必要的干预,才能确保身体健康和长寿。大家要更加重视医学检验中的生化异常信号,不仅要定期进行健康体检,还应在医生指导下对异常指标进行及时跟进和处理。只有保持良好的健康意识和积极的健康管理,才能有效预防疾病的发生,享受更加健康和幸福的生活。

(作者单位:湖北中医药大学黄家湖医院)

常见口腔癌的早期信号

□ 张莉华

口腔癌是一种常见但容易被忽视的恶性肿瘤,早期发现和及时治疗对患者的预后具有决定性影响。然而,很多人对于口腔癌的早期信号并不熟悉,往往错过了最佳的治疗时机。本文将介绍常见口腔癌的早期信号,帮助大家提高警觉,及时识别口腔健康问题,从而预防和控制口腔癌的发生与发展。

一、口腔内溃疡长时间不愈合

1、持续性溃疡:口腔内的溃疡通常在一到两周内会自行愈合。然而,如果溃疡超过两周仍未愈合,这可能是口腔癌的早期信号。持续性溃疡可能伴有疼痛或不适,颜色也可能与周围正常组织不同,呈现红色或白色。对于这样的溃疡,建议及时就医,通过专业的口腔检查来确定是否存在潜在的严重问题。

2、不规则边缘的溃疡:正常溃疡的边缘通常较为规则且清晰。如果发现溃疡的边缘不规则,或者有肿块、硬结感,则应引起高度重视,尽快就医检查。不规则边缘的溃疡可能提示局部组织的异常增生,这种情况下,医生会建议进一步的影像学检查或活检,以明确诊断。

二、口腔内出现异常白斑或红斑

1、白斑(Leukoplakia):白斑是指口腔粘

膜上的白色斑块,不能擦除,也无明显疼痛。虽然大多数白斑是良性的,但有部分白斑可能会恶化为口腔癌,特别是那些粗糙、厚实的白斑。白斑的出现需要引起重视,尤其是长期存在或逐渐扩大的白斑,应当尽早进行口腔科检查,医生可能会建议定期随访或进行活检。

2、红斑(Erythroplakia):红斑是指口腔粘膜上的红色斑块,较白斑更为危险,恶化为癌症的几率更高。如果发现口腔内有不明原因的白斑,且持续存在超过两周,应该尽快就医进行活检确认。红斑通常预示着更高的恶性风险,医生可能会建议手术切除或其他治疗措施。

三、口腔内出现不明原因的肿块或硬结

1、肿块:在口腔内,尤其是舌头、口底或颊部,如果发现不明原因的肿块且持续存在,这可能是口腔癌的早期表现。肿块可能不痛,但会逐渐增大,影响咀嚼和吞咽。出现这种症状时,应当尽快就医检查,医生可能会通过影像学检查如CT或MRI来进一步评估肿块的性质,并决定是否需要进行治疗。

2、硬结:口腔内如果出现硬结,摸起来

质地较硬,且不随时间消失。硬结可能位于口腔粘膜下方,较难察觉。硬结的出现可能提示深层组织的病变,医生可能会建议进一步的检查和监测,必要时采取治疗措施。

四、舌头、牙龈或颊部麻木感或疼痛

1、麻木感:口腔癌早期可能引起舌头、牙龈或颊部的麻木感,这种感觉并不是由外伤引起的。如果麻木感持续存在,应尽早就医检查。麻木感可能提示神经受压或受损,医生会通过详细的神经检查和影像学检查来确定原因,并采取相应的治疗措施。

2、疼痛:无明显原因的口腔疼痛,特别是伴随其他症状如溃疡、红斑、白斑或肿块等,也可能是口腔癌的早期信号。疼痛可能是间歇性的,也可能逐渐加重。出现这种情况时,建议尽早就医,医生可能会进行详细的口腔检查和活检,以明确诊断并制定治疗方案。

五、咀嚼、吞咽或讲话困难

1、咀嚼困难:如果发现自己在没有牙齿问题的情况下,出现咀嚼困难,且伴有疼痛或不适感,这可能是口腔癌的早期表现之一。咀嚼困难可能是由于口腔内的肿块或溃疡引起,影响了正常的咀嚼功能。出现

这种症状时,应及时就医检查,医生可能会通过影像学检查和活检来确定原因。

2、吞咽困难:无明显原因的吞咽困难,特别是在吞咽时感到疼痛或有异物感,也应引起注意。吞咽困难可能是由于口腔或咽喉部位的肿块引起。出现这种症状时,建议尽快就医检查,医生可能会进行内窥镜检查和影像学检查,以明确诊断并采取相应的治疗措施。

3、讲话困难:口腔内的肿瘤可能影响舌头的活动,从而导致讲话困难。如果发现自己讲话变得含糊不清或感到不适,应尽快就医检查。讲话困难可能是由于肿瘤压迫舌头或其他口腔结构引起,医生会通过详细的检查和诊断,采取必要的治疗措施来缓解症状。

总之,口腔癌虽然可怕,但通过早期识别和及时治疗,大多数患者可以获得良好的预后。通过关注口腔健康,定期检查,保持积极的生活方式,我们都可以为自己的健康保驾护航。记住,每一个小小的行动都是守护健康的一部分,让我们共同努力,迎接充满希望的每一天。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)