

产后妈妈的盆底肌修复与护理全攻略

□ 张孟

对于每一位经历怀孕和分娩的女性而言,产后恢复不仅是身体的重塑,更是健康生活的重启。其中,盆底肌的修复与护理是至关重要的一环,它不仅关系到女性的身体健康,还直接影响到生活质量。本文将详细介绍产后盆底肌修复与护理的全攻略,帮助新妈妈们科学、有效地进行恢复。

盆底肌的重要性

盆底肌,这个位于骨盆底部的肌肉群,虽然不显眼,却承担着支撑膀胱、子宫、直肠等盆腔器官的重要职责,并控制着它们的功能和位置。健康的盆底肌对于维持正常的排尿、排便以及性生活都至关重要。然而,怀孕和分娩过程中,盆底肌会承受巨大压力,容易造成损伤,导致尿失禁、便秘、盆腔器官脱

垂等问题。

盆底肌修复的方法

- 凯格尔运动:**这是盆底肌修复的经典方法。通过反复收缩和放松盆底肌,可以增强其力量和弹性。建议每天进行3-4组,每组10-15次,每次收缩保持5-10秒。初学者可以从平躺姿势开始,随着熟练度的提高,可以随时随地进行。
- 生物反馈训练:**借助专业设备,通过放置在阴道内的传感器实时监测盆底肌的收缩情况,从而指导女性正确地进行锻炼。这种方法更加直观、有效,适合那些难以自我感知盆底肌收缩的女性。
- 电刺激治疗:**对于盆底肌损伤较为严重的女性,电刺激治疗是一种有效的选择。通

过低频电刺激盆底肌,模拟人工收缩,从而达到增强肌肉力量的目的。

- 磁刺激治疗:**磁刺激治疗盆底肌是通过磁脉冲刺激会阴周围组织,引起盆底肌肉收缩达到治疗目的,是盆底肌修复的一种治疗方法。主要针对于产后盆底肌松弛,盆底功能障碍性疾病、脊椎损伤以及术后引起的排尿、排便功能障碍等,有一定的作用。
- 瑜伽与普拉提:**这些运动不仅有助于恢复体形,还能有效锻炼盆底肌。特定的瑜伽动作和普拉提动作,如“猫牛式”、“下犬式”等,都能提升盆底肌的力量和柔韧性。
- 调整饮食与生活习惯:**保持均衡饮食,多摄入富含纤维的食物,避免便秘对盆底肌造成额外负担。同时,减少长时间站立、久

坐等不良姿势,以减轻盆底肌的压力。

产后检查与治疗时机

产后42天至6个月是盆底肌修复的黄金期。在这个时期,通过专业的检查和评估,制定个性化的修复方案,可以更有效地促进盆底肌的恢复。如果出现漏尿、性生活质量下降等症状,应及时就医,接受专业治疗。

产后盆底肌的修复与护理是每位新妈妈都应该关注的健康问题。通过科学的锻炼方法和生活方式的调整,我们可以有效地促进盆底肌的恢复,提升生活质量。在这个过程中,耐心和坚持是关键。希望每位新妈妈都能珍惜自己的身体,用心呵护自己的盆底健康。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

预防乳腺癌的双重保障

□ 耿立荣

乳腺癌是全球范围内最常见的恶性肿瘤之一,对女性的健康造成了巨大的威胁。尽管医学技术的进步已经提高了乳腺癌的治愈率,但预防仍然是降低其发病率和死亡率的最佳策略。本文将重点讨论健康生活方式和定期筛查在乳腺癌预防中的重要性。

一、健康生活方式

- 饮食:**均衡的饮食是健康的基础,富含新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪的饮食有助于降低患乳腺癌的风险。避免过度摄入高糖、高脂肪、高盐和加工食品有助于保持健康的体重。
- 运动:**定期适度的体育锻炼可以增强身体的免疫力和代谢能力,减少患乳腺癌的风险。建议每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车。

- 戒烟:**吸烟是乳腺癌的一个重要危险因素,戒烟可以显著降低患乳腺癌的风险,同时也可以降低其他多种癌症的风险。
- 心理健康:**保持心理健康对预防乳腺癌至关重要。学会应对压力、保持良好的心态、维持积极的生活态度有助于降低患乳腺癌的风险。
- 避免过量饮酒:**过量饮酒会增加患乳腺癌的风险,因此建议女性适量饮酒,或完全避免饮酒。

二、筛查

- 临床筛查:**临床筛查是早期发现乳腺癌的重要手段。医生会通过视诊、触诊和影像学检查(如乳腺X线摄影)来识别可能存在的异常。对于高危人群,临床筛查应该尽早开始,并定期进行。

自我检查:自我检查是一种简便易行的方法,可以帮助女性定期关注自己的乳腺健康。建议女性定期进行自我检查,并学习正确的检查方法。

- 筛查频率:**对于大多数女性,建议从40岁开始进行乳腺筛查,并根据医生建议的间隔时间进行多次检查。高危人群可能需要更早的年龄开始筛查,并适当增加筛查的频率。
- 多层次诊断:**随着技术的进步,多层次诊断已成为筛查乳腺癌的有效手段。通过多层次乳腺超声、X线摄影、MRI等多种手段的综合评估,可以提高诊断的准确性和敏感性。
- 筛查误区:**避免过度依赖筛查结果或出现疑虑时选择不必要的侵入性检查。筛查

的主要目的是及早发现可能存在的异常,而非确诊乳腺癌。当筛查结果异常时,应寻求医生的建议并进行进一步评估和治疗。

三、结语

综上所述,健康的生活方式和定期的筛查是预防乳腺癌的重要保障。通过改善饮食、增加体育锻炼、戒烟戒酒、保持良好的心理健康以及定期进行临床筛查和自我检查,女性可以降低患乳腺癌的风险。此外,理解并避免筛查误区,有助于女性在面对乳腺癌时做出明智的决策。

尽管我们已经取得了许多进步,但乳腺癌仍然是一个严重的公共卫生问题。通过共同努力,我们有望在未来实现更好的预防效果,为女性健康创造更美好的未来。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

浅谈内分泌系统的结构与功能

□ 刘甜甜

内分泌系统是人体中一个至关重要的调节系统,它通过一系列复杂的激素调节机制,参与人体的生长、发育、代谢、生殖、衰老等多种生理活动和生命现象。本文将详细介绍内分泌系统的基本结构和功能,帮助读者更好地了解这一复杂的生理系统。

一、内分泌系统的基本结构

内分泌系统主要由内分泌腺、分散存在的内分泌细胞以及它们分泌的激素组成。这些内分泌腺和细胞广泛分布于人体各个部位,形成一个庞大的体液调节网络。

- 内分泌腺:**人体的主要内分泌腺包括下丘脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛和性腺等。这些腺体虽然体积不大,但分泌的激素却对人体有着深远的影响。
- 下丘脑:**分泌多种调节垂体功能的激素。

垂体:分为腺垂体和神经垂体,分泌生长激素、促甲状腺激素等多种激素。

甲状腺:分泌甲状腺激素,促进蛋白质合成和骨骼生长。

甲状旁腺:分泌甲状旁腺激素,调节钙和磷的代谢。

肾上腺:分为皮质和髓质,分泌糖皮质激素、盐皮质激素、肾上腺素等多种激素。

胰岛:位于胰腺内,分泌胰岛素和胰高血糖素,调节血糖水平。

性腺:睾丸或卵巢,分泌性激素,调节生殖功能。

弥散性神经-内分泌细胞系统:这些细胞主要分布于脑、胃、肠、胰和肾上腺髓质等组织,具有合成和分泌肽类与胺类激素的功能。

组织的激素分泌细胞:非内分泌组织的细胞也往往具有激素和/或细胞因子的合成和分泌功能,如心房肌细胞、脂肪细胞、血管内皮细胞等。

二、内分泌系统的功能

内分泌系统主要通过激素在局部、邻近组织、体腔或经血液循环到达远端靶器官,对人体进行微调,以维持人体内环境的相对平衡和稳定。

- 促进生长发育:**甲状腺激素、生长激素等激素对蛋白质合成、骨骼生长等具有重要影响,促进人体的生长发育。
- 调节血糖:**胰岛素和胰高血糖素等激素协同作用,维持血糖水平的稳定,确保各器官的正常运作。
- 保证水、盐平衡:**肾上腺激素等激素

可调节细胞通透性,加强肾小管重吸收能力,达到水、盐平衡的目的。

调节生殖功能:性激素等激素对生殖器官的发育和生殖细胞的生成具有重要影响,调节人体的生殖功能。

维持内环境稳定:内分泌系统通过激素的调节作用,协同各种酵素(生化酶)维持人体内环境的相对稳定性,以适应复杂多变的体内外变化。

总之,内分泌系统作为人体的重要调节系统之一,通过其复杂的激素调节机制,参与人体的多种生理活动和生命现象。了解内分泌系统的基本结构和功能,有助于我们更好地认识人体这一精密的生物机器,并更好地维护自身的健康。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

重症患者的心理支持与康复指导

□ 申家钰

在医学领域,重症患者的治疗与康复不仅仅是身体上的挑战,更是一场心理上的考验。面对疾病的威胁和治疗的压力,患者及其家属往往承受着巨大的心理压力。因此,为重症患者提供心理支持与康复指导,成为提高治疗效果和患者生活质量的重要一环。

一、心理支持的重要性

对于重症患者而言,心理支持的重要性不言而喻。首先,心理支持有助于减轻患者的心理压力,缓解焦虑、抑郁等负面情绪,使患者能够更积极地面对治疗。其次,心理支持可以增强患者的治疗信心,提高患者的治疗依从性,从而提高整体治疗效果。最后,心理支持还能够促进患者与医护人员之间的信任关

系,为患者提供更好的医疗体验。

二、心理支持的具体措施

- 建立信任关系:**医护人员应主动与患者建立良好的信任关系,通过耐心倾听患者心声、真诚沟通等方式,理解并尊重患者的心理需求。这种互信关系有助于医护人员更准确地把握患者心理,提供个性化的心理支持。
- 提供信息支持:**向患者提供准确、全面的疾病信息和治疗方案,帮助患者了解疾病的性质、治疗过程、预后情况等。这有助于减少患者的不确定性和焦虑情绪,增强患者的治疗信心。
- 提供情感支持:**关注患者的情感需求,给予患者关爱、鼓励和支持。在患者面临

困难时,医护人员应及时给予帮助和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

三、康复指导的重要性

康复指导是重症患者康复过程中不可或缺的一环。通过康复指导,患者可以更好地了解自身病情和康复过程,掌握正确的康复方法和技巧,提高康复效果。同时,康复指导还可以帮助患者建立健康的生活方式,预防疾病复发和并发症的发生。

四、康复指导的具体内容

- 康复训练:**根据患者的病情和康复需求,制定个性化的康复训练计划。通过康复训练,患者可以逐渐恢复生活功能,提高生活质量。

2. **生活方式调整:**指导患者建立健康的生活方式,包括合理饮食、适度运动、充足睡眠等。这些生活方式的调整有助于患者恢复身体健康,提高生活质量。

3. **并发症预防:**向患者介绍可能出现的并发症及其预防措施,帮助患者了解并预防并发症的发生。这有助于减少患者的痛苦和负担,提高康复效果。

总之,重症患者的心理支持与康复指导是提高治疗效果和患者生活质量的重要措施。医护人员应充分重视患者的心理需求,提供个性化的心理支持和康复指导,帮助患者走出困境,重获新生。

(作者单位:河北省故城县医院)