

千万别踩坑 这些产后康复项目不靠谱

随着女性对产后康复的认知和需求逐步提升,除了医院提供产后康复服务外,社会上一些机构也有类似项目。然而,部分机构的从业人员不专业,服务项目也存在诸多问题。山东第二医科大学附属医院盆底康复治疗中心主管护师李玉华提醒,科学的产后康复确实能帮助产后女性有效调理身体机能,但部分机构宣传的项目只是噱头,千万不要相信。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

骨盆修复

有些机构宣称修复骨盆可以改善胯宽,减小臀围,让身材更完美。实际上,骨盆有没有问题,需经科学的医学评估,如果没有明显的疼痛或不适,说明没有太大问题,不需要修复。

骨盆在孕期或产褥期最常见的变化是耻骨联合分离。孕期女性会分泌松弛素,使韧带和骨连接变得松弛,尤其在骨盆耻骨联合处。如果分离程度>10毫米时可能出现疼痛症状,即可诊断为耻骨联合分离,大部分人均能在产褥期自然愈合。直尺测量是不能测到耻骨联合分离的,需经影像学才能检测到分离程度。

所谓的“骨盆修复”只能起到按摩放松作用,不能真正解决问题。孕期耻骨联合分离致疼痛者可在医生指导下佩戴骨盆带,产后仍有疼痛者可行神经肌肉电刺激治疗。

此外,对于产后女性骨盆不正的问题,要正确认识。骨盆不正包括骨盆前后倾、侧倾、旋转等,主要是因为长时间的不良姿势造成的肌肉紧张和骨骼位置改变,怀孕期间分泌的松弛素使关节松弛,加上重心改变,可能会产生腰酸背痛的症状。骨盆不正的问题要经过正规的物理治疗、康复训练,注意日常生活中的姿势也非常重要。

阴道私密修复

女性自然分娩后,阴道的肌肉会因为扩张而变得松弛,一般于产后1天左右缩紧,在产褥期内,阴道肌肉会逐渐恢复弹性和力量。有研究表明,阴道松弛是压力性尿失禁、子宫脱垂、阴道壁膨出等盆底功能障碍疾病的早期症状,而在已育女性中,阴道松弛症发生率约为24%。

如果产后42天到医院复查时,确有阴道松弛,或平时自我感觉有“阴吹”等症状,需到正规医疗机构进行康复治疗。目前常用的非手术治疗方式有:盆底肌肉康复性治疗(包括凯格尔运动和电刺激治疗)、二氧化碳激光微创治疗、射频无创治疗。

一些机构宣传的阴道私密修复项目根本没有科学依据,千万不要听信。产后更重要的是注意会阴部卫生,观察恶露性状,如出现腐臭

味,疑似感染时应及时就诊。

满月发汗排毒

一些人认为,女性分娩后一个月内,可通过发汗的方式驱除体内的寒气和毒素。部分机构会让顾客在封闭的环境中通过蒸浴发汗,有的还添加一些“药材”,美其名曰中药发汗排湿排毒。

中医理论中的发汗,主要用于外感表证的治疗,并不适用于产后血虚的产妇。出汗确实可以排出体内的一些代谢物,如尿素、乳酸、盐分等物质,但并不能选择性排除所谓的寒气或毒素。实际上,体内的毒素主要是通过肝脏、肾脏和消化系统处理的,而不是通过汗液排出。

女性产后皮肤排泄功能旺盛,为正常现象,以夜间睡眠和初醒时明显,一般没有必要特别干预。过度发汗会导致人体电解质紊乱、脱水甚至中暑,对产妇的健康产生不良影响。

排残奶

一些机构宣称,宝妈在停止哺乳后,乳房中会有奶液残留,不排出来会影响身体健康,甚至导致胸部下垂。实际上,宝妈会分泌乳汁是因为乳腺受吸吮的刺激。当乳腺受到刺激后,大脑中枢会获得一个信号,就是分泌催乳素,从而促使分泌乳汁。当宝妈采取断奶措施后,宝宝停止了吸吮,减少了需求性刺激,催乳素的分泌会相应减少,泌乳也会结束。乳腺会在停止哺乳后自然回缩,剩余的乳汁会被身体重新吸收,这个过程可能需要几周到几个月的时间。

部分机构用按摩等方式排残奶,这样做反而会因刺激乳腺而引起继续泌乳。而且,目前没有科学依据表明排残奶可以预防乳腺疾病或对身体有其他益处,所谓的排残奶是一种被过度商业化的行为。

李玉华提醒,如果产后身体有问题,康复治疗是有必要的,但必须到正规医疗机构进行。女性产后42天前一定要到医院复查,届时医生除了给予常规的产后查体,通常还会建议做盆底功能评估,检测女性盆底有没有问题,评估是诊断和康复治疗的基础和依据。

妇幼知识
一点通

孕期这样做 预防产出巨大儿

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 马振宇

巨大儿是指出生时体重超过正常范围的婴儿,对产妇和胎儿都有一些影响。如何预防产出巨大儿?潍坊市人民医院产科医学中心医生江洪进行了讲解。

江洪表示,造成巨大儿的主要原因有孕妇营养过剩、合并糖尿病以及遗传因素等。如果胎儿确定为巨大儿,将面临近期效应影响和远期效应影响。近期效应影响有:分娩过程中容易出现产伤,如臂丛神经损伤、锁骨骨折、颅内出血、肩难产、缺氧窒息甚至死亡等;出生后出现新生儿低血糖、低血钙、黄疸、肺发育不良等并发症的发病率增加。

远期效应影响有:男宝易出现“女性化”特征,因为巨大儿本身脂肪含量多于普通婴儿,芳香化酶分泌增加,促使雄激素转化雌激素增多,最终导致男宝出现“女性化”倾向;成年后肥胖以及糖尿病、高血压、高血脂等代谢疾病发病率高;统计数据表明,巨大儿长大后,体质、智力均低于同龄孩子。

江洪表示,要预防产出巨大儿,在孕前要选择合适的生活年龄;保持合适的体重;孕前有糖尿病者,妊娠前将血糖降至正常水平。在孕期规范产检,24周-28周进行糖耐量试验,对有妊娠期糖尿病的孕妇,孕期定期监测血糖;规范进行B超检查,监测胎儿生长;合理饮食,适当补充营养,减少摄入油腻、含糖高的食物,适当食用富含蛋白质、维生素、微量元素的食物,确保孕妇及胎儿的体重健康增长;适量运动,可根据自身情况选择较舒缓的运动,量力而行。

总之,产妇一定要重视孕期保健,定期产检,做好孕妇体重管理及胎儿体重管理,在产检发现胎儿可能为巨大儿时,应听从医生指导,选择合理的分娩方式以保障母婴安全健康。

了解一下 乳房肿物空芯针穿刺活检术

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

乳房肿物是许多女性可能面临的问题,为了明确诊断和制定合适的治疗方案,可以进行乳房肿物穿刺活检。其中,空芯针穿刺活检是比较常用的方法。记者日前采访了潍坊市妇幼保健院普通外科、乳腺科主治医师马元玉,了解一下乳房肿物空芯针穿刺活检术。

马元玉表示,乳房肿物穿刺活检病理检查就是在影像定位下用上述技术刺入乳房肿物内取出可疑组织并进行病理诊断,目前主要有空芯针穿刺活检、针吸细胞学检查及真空辅助微创旋切系统活检几种方法。考虑到病理诊断准确率、医疗费用等因素,临床最常见的是超声引导下的空芯针穿刺活检。

乳房肿物穿刺活检一般是在彩超引导下使用空芯针进行穿刺。消毒麻醉后,在彩超引导下置入空芯针,空芯针到达肿物区后激发开关,取多条肿物组织,然后拔除穿刺针,弹力绷带压迫止血,将标本进行病理化验检查。穿刺针眼微小,穿刺过程简单。

乳房肿物空芯针穿刺病理检查有何用处?马元玉认为,对于彩超检查后,医生考虑乳房肿物有恶变可能时,行乳房肿物穿刺活检可以明确肿物的性质(良性恶性),指导下一步治疗。比如,乳腺癌患者术后发现可疑结节时,行穿刺病理检查可以明确是否有复发。对于孕期或者哺乳期的可疑病灶,在不适宜手术的情况下,可以先行穿刺病理检查。

总的来说,乳房肿物空芯针穿刺活检术是一种简便、安全、有效的乳腺疾病诊断方法。通过该项技术,可以更早期诊断乳腺疾病,便于医生全面了解病情,制定合适的治疗方案。

