

# 新妈妈,向产后疼痛说不

支持专家:潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊

本报记者 马媛媛



妇幼之家

大部分的产妇会在产后有子宫收缩疼痛的现象,这就是一般所说的“产后痛”,产后痛是由于产后子宫强直收缩,子宫本身相对的缺血、缺氧所致。

潍坊市妇幼保健院妇女保

健科副主任医师王秋菊介绍,产后痛的原理和生产时的子宫阵痛一样,都是子宫间歇性的收缩引起的,通常会持续两三天之久。产后子宫收缩的目的在于帮助子宫止血,并且将子宫内部残余的血块排出,以促进子宫的恢复。而现在,我们可以利用产后放松按摩的方法来缓解这种疼痛,并能给身体以良性的刺激,促进产妇更快的恢复健康。

**产后按摩的原理及好处**

1、产后放松按摩,有利于产

妇骨骼肌张力的下降和肌酸的排泄,提早了产妇自行下床的时间。

2、产后放松按摩可减少产后尿潴留,而放松按摩可刺激局部血液循环,增加新陈代谢,加速病理产物的吸收和排泄。

3、产后放松按摩,降低了产后出血。产后出血的主要原因是子宫收缩乏力。子宫收缩乏力的主要防治措施是按摩子宫,压迫止血。

其实产后按摩不仅对产妇

的健康有好处,更有着产妇最希望的美容效果。

**产后按摩的注意事项**

王秋菊介绍,做产后按摩需要注意以下几点:

- 1、经按摩后的新妈妈腹部要及时配戴腹带,可使产后松弛的皮肤迅速恢复其张力,促进子宫早日复原。否则,由于皮肤过度伸张造成的皮下纤维分离,因未及时采取措施而导致腹壁永久性松弛。
- 2、在按摩时必须使用专用

的按摩精油,既可以润滑皮肤,减少手指与肌肤之间的摩擦,同时由于精油的特殊配方可增加肌肤弹性,治疗失眠症,消除疲劳,振奋提神,起到调节产妇情绪的作用。

3、产后按摩要在专业的医院进行,由受过专业培训的康复师操作,以做到科学、系统、有效。若按摩的体位不当,手法不规范,则可能引起产妇不适,达不到预期效果。

## 潍坊开展控烟 倡议签名及烟包警示展活动



本报5月15日讯(记者 马媛媛 通讯员 丁瑞英 徐芳)在第二十七个世界无烟日来临之际,潍

坊市疾控中心联合潍城区疾控中心于5月13日在潍坊市技师学院组织开展了以“控烟无烟从我做起”

为主题的签名及烟包警示图片展览活动。

活动中学院领导和老师宣讲了“烟草发展史”,学生代表宣读“控烟无烟从我做起”倡议书,倡议每一位学生要远离烟草、拒绝烟草,掌握拒绝吸烟的知识和技能,学会劝说周围的亲人和朋友戒烟,从我做起,从身边做起。积极踊跃投入到禁烟宣传活动中,树立正确的健康信念,倡导科学文明健康的生活方式。在学院老师带领下同学们进行了“控烟无烟从我做起”的宣誓。宣誓完毕后

1000余名学生在控烟横幅上签下了自己的名字并参观了“我要告诉你,因为我爱你”烟包警示图片展览。区疾控中心还对学生进行了烟草流行知识情况及烟包警示拦截问卷调查,共调查问卷2000份。

此次“控烟无烟从我做起”倡议签名活动使广大青少年对烟草危害有了进一步的认识,对积极开展控烟、禁烟工作的健康发展起到积极作用。

据了解,此次活动作为潍坊市控烟活动的组成部分,为全市控烟工作的开展起到了良好的示范作用。

## 预防乳腺癌 专家来支招 市人民医院乳腺外科举办 乳腺疾病知识讲座

本报5月15日讯(记者 马媛媛)据统计,近年来我国乳腺癌发病率逐年增高,乳腺癌已成为危害女性健康的头号杀手。为提高女性朋友对乳腺癌的正确认识,近日,潍坊市人民医院乳腺外科举办了“关爱女性健康之旅,乳腺疾病的正确诊治及高端预防策略”讲座。

本次讲座邀请到了山东省肿瘤医院乳腺中心主任王永胜教授主讲,对“怎样通过良好的生活方式来预防乳腺癌的发生、如何早期发现乳腺癌以及发现乳腺癌之后的正确处理”等问题,做了深入浅出的讲解。参会的人员为部分乳腺癌患者及家属,以及潍坊市人民医院和脑科医院的女性职工近千人。

会后,潍坊市人民医院乳腺外科主任王会东教授在接受记者采访时表示,乳腺癌具有“高发病率、低死亡率”的特点,通过早期发现,及时规范治疗,可有70%以上的患者能达到治愈。

通过这次讲座,参会者纷纷表示,要加强自我诊断、防范意识,做到对乳腺疾病早预防、早发现、早治疗。