

生了娃挺开心,产后腰痛却要命

不少被腰痛困扰的宝妈疑惑:难道与产时麻醉有关?

记者 韩虹丽
通讯员 王洪超

麻醉相关的腰痛 发生率较低

“产后腰痛原因有很多,但与麻醉相关的腰痛发生率很低。”王绪健说,多数无痛分娩和剖宫产手术麻醉采用硬膜外麻醉,即需进行腰椎间穿刺,新手妈妈往往怀疑腰痛是由麻醉穿刺引起的。在硬膜外导管去除后,一些患者会感觉穿刺点有局部钝痛,但一般程度都较轻,麻醉针穿刺造成的疼痛和穿刺部位机体组织的修复,类似于静脉补液吊针,持续仅数日,而产后腰痛可持续数周、数月甚至数年时间。

王绪健表示,非产科手术如阑尾切除、腹股沟疝修补术等也会用到半身麻醉,其术后腰痛的发生率要远低于产科手术,“产后持续数周、数月甚至数年的腰痛,和硬膜外麻醉及分娩镇痛无关。”

多种因素 会引起产后腰痛

那么,为何还会有大量产妇出现产后腰痛,产后腰痛又与哪些因素有关呢?“其实,产妇腰痛与产前、产中、产后均有关系。”王绪健说。

部分孕妇可能在生产前就有腰痛病史,如腰肌劳损、腰椎间盘突出、膨出或既往有过腰椎手术病史。有的孕妇体重基数大,加之胎儿一天天长大、子宫及腹部赘肉增多,使腰部支撑力逐渐增加,增大了腰部肌肉负荷,孕期腰部肌肉长时间处于超负荷牵拉状态,导致骶棘韧带松弛,压迫盆腔神经、血管从而引起腰痛。

还有一种情况是激素变

壹点问医

产后腰痛咋缓解

“为啥生完孩子,我的腰这么疼,是月子没坐好吗?”“是不是在手术中打了麻醉,或者分娩镇痛引起的?”很多宝妈孕期没啥问题,产后却发现自己腰痛得厉害。那么,产后腰痛是因为月子没坐好,或分娩时麻醉引起的吗?齐鲁晚报·齐鲁壹点邀请到山东省妇幼保健院麻醉手术部主任王绪健进行解答。

- 1.注意哺乳姿势**
宝妈尽量选择有腰部支撑的座椅,或者在腰部放一个抱枕,让腰部有支撑。
- 2.尽量少弯腰**
记住多屈膝少弯腰原则,减少腰部负担。选择高度合适的母婴台给宝宝换尿布。
- 3.坚持恢复训练**
散步、游泳都是很好的锻炼肌群方式。
- 4.坚持核心肌群锻炼**
①平躺在垫子上,膝关节弯曲,双脚平放,掌心向下。②吸气,屁股上抬,感觉整个盆骨向身体前上方顶,坚持三分钟。③15次一组,每天三次。
- 5.热敷治疗**
泡热水澡、敷热包。



化,王绪健介绍,分娩前后,内分泌系统发生变化,除了雌激素、孕激素外,血清松弛素会增高,使骨盆韧带在一段时间都处于松弛状态,腹部肌肉变得软弱无力,子宫也未能很快完全复位,这些都会引起腰背痛。也有部分孕妇出现腹直肌分离情况,腹部肌群弱化,会导致腰部、脊柱两侧的肌肉代偿性负荷增加,导致“拉坠感”的腰酸背痛。还有生理性缺钙,整个孕期和哺乳期,孩子从母体摄取大量钙,导致母体钙质流

失,骨质疏松,引发腰酸背痛。“生育次数对产后腰痛也有影响。孕妇妊娠过程中,骨盆发生生理性前倾和腰椎前凸程度逐渐加大,脊柱也会发生过度前凸的变化,多次妊娠更会导致骨盆韧带松弛,肌肉劳损,从而引发腰痛。”王绪健说。

其次,就是产程中的因素了。准妈妈生产时,一定程度会造成韧带损伤,产妇在生产时,需保持一个姿势且持续用力较长时间才能将胎儿娩出,这就会给腰部增加较强负担,连接

孩子不爱吃饭?试试这些中医疗法

记者 韩虹丽 通讯员 窦倩

孩子不爱吃饭,属于中医“厌食”范畴,中医理论认为,厌食症责之于脾胃失健,纳化失和。在“外邪”侵犯下,人体“正气”会去抗击“外邪”,从而导致脾胃更加空虚、无力。生病期间服用清热解毒药物,也容易造成儿童脾胃虚寒,食欲变差。

孩子不爱吃饭,该如何解决?山东大学附属儿童医院儿保所副主任李玲表示,中医治疗小儿厌食症方法多样,能接受口服中药或中成药的儿童,可通过辨证论治调理脾胃以增进食欲。不愿口服中药的儿童,还可选择中药外敷脐部、推拿、捏脊、耳穴压豆等外治法。

穴位贴敷

即将药物敷布于患处或穴

位的治方法。针对不爱吃饭的儿童,主要以木香、丁香、砂仁、炒白术、炒苍术、莪术等药物研磨成分,制成中药丸剂敷贴肚脐,能健脾理气和胃。

耳穴压豆

可用耳穴贴贴压胃、脾、胰胆、三焦、交感、皮质下、肝、神门、小肠、内分泌等反射区,每日按压3次,每次3分钟,双耳交替进行。

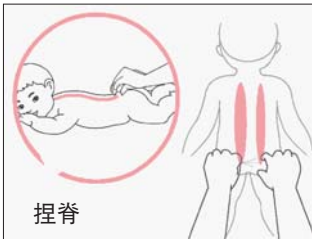
推拿疗法

这是一种绿色安全疗法,具有促进气血流行、疏通经络、调和气血、调整阴阳的作用。李玲介绍了几种最常用的健运脾胃穴位。

- 1.捏脊:**背部脊柱两侧。
手法:以两手拇指置于脊

柱两侧,从下向上推进,边推边以食、中二指捏拿起脊柱旁边的皮肤,由尾椎部向上推进,直至颈部大椎。每次捏3~5遍,一天1次。强身健体、调和脏腑。

- 2.摩腹:**以脐为中心摩腹。
手法:用掌面或四指横纹



顺时针或逆时针按摩腹部5分钟。顺时针100~300下、逆时针100~300下,达到平补平泻的作用。消食、理气、降气。

- 3.补脾经:**小儿脾经位于小儿左手拇指桡侧缘,指尖到指根的方向。
手法:由指尖向指根单方向直推,为补脾经。每次操作3~5分钟,300~500下,每天1次。调补脾胃,助运化。

- 4.按揉足三里:**小腿膝盖外膝眼下3寸,胫骨旁开1寸处。
手法:以拇指按揉,揉3按1下,操作约3分钟,每天1次。补益脾胃,和胃化积。

- 5.掐揉四横纹:**掌面,食、中、无名、小指第一指间横纹。
手法:掐揉四横纹,从食指纹起每捻揉3~5次,以拇指甲掐1次,依次捻掐完四指为一遍,操作10遍。健脾胃,化积消痞,增进食欲。

生活课堂

薏苡仁柿叶饮:润肺护肤

将柿叶、薏苡仁和紫草加水用火煮15~20分钟,滤渣取汁后加冰糖调味即可。

【功效】柿叶有润肺通便的作用;薏苡仁能使皮肤光滑,还可利尿、消水肿;紫草有凉血活血、清热解毒、滑肠通便的作用。

山楂茯苓槐花饮:清火降脂

山楂去核捣烂后,与茯苓放锅中煮10分钟,滤渣取汁,然后用此汁泡槐花,加冰糖即可。

【功效】槐花有清热解毒、凉血润肺的功效;茯苓能清火、增强免疫力;山楂有降脂作用。

胖大海罗汉果饮:止咳消肿

柿饼放碗里,用盖子盖紧,隔水蒸15分钟后切成片,再与胖大海、洗净捣烂的罗汉果一起放杯子中,用开水泡5分钟即可。

捣“小天心”镇静安神

“小天心”位置在手掌根部,大鱼际和小鱼际交叉的凹陷处,将食指或中指屈曲之后,放在小天心上捣。

【操作方法】每天捣50~100次,可以镇静安神、帮助睡眠。

春天多泡脚可通经络

春季阳气生发,气血循环旺盛,人体很多重要经脉都起源于足部,从脚指头开始,一直往上走,通遍全身,一旦经络不通,就会导致各种疾病。

【方法】每天临睡前1~2小时,用40℃左右的温水泡脚10~20分钟,水位没过小腿肚,可以帮助疏通经络。

苹果、火龙果 果皮比果肉更营养?

苹果皮里含有丰富的多酚、黄酮,还有花色苷。一个果皮的花色苷含量,相当于三个果肉的花色苷含量。一个果皮的黄酮含量,相当于四个果肉的黄酮含量。此外,苹果皮中的膳食纤维含量也比果肉要高一些。

火龙果的皮可能很多人没吃过,实际上它的营养也很丰富。

火龙果皮里多酚的含量,相当于三个火龙果果肉的含量。火龙果皮里边花色苷的含量,相当于五个果肉的含量。建议大家吃火龙果时,想办法把皮里面的营养物质尽量摄入。

鱼皮含丰富的胶原蛋白

鱼头营养价值较高,以我们常吃的剁椒鱼头(胖头鱼)为例,鱼头蛋白质含量高达18.32%,鱼头中还富含磷脂类物质,有助于婴儿大脑发育,辅助改善阿尔茨海默病。不过,鱼头胆固醇含量较高,应控制食用量。

鱼皮蛋白质含量也比较丰富,可以达到30%左右,还含有丰富的胶原蛋白,以虹鳟鱼为例,鱼皮中胶原蛋白的含量甚至高达80%以上。此外,鱼皮中鲜味氨基酸的含量高达11.8%,所以鱼皮味道是比较鲜美的。

鱼胆千万别吃

鱼胆中含有大量的胆盐、毒素和组胺,误食可能造成肾脏衰竭或肝脏病变,严重的甚至有生命危险,所以一定不要食用。

小健