

# 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，产后却发现自已腰痛得厉害。

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，从而引发腰背痛。”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，才能将胎儿娩出，这就给腰部增加较强负担，连接

柱两侧，从下向上推进，边推边以食、中二指捏拿脊柱旁边的皮肤，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



捏脊：背部脊柱两侧。

手法：以两手拇指置于脊

骨盆的韧带也变得松弛，分娩时，胎儿的压迫及分娩后变得松弛的韧带，压迫到骨盆神经、血管从而引发腰背痛。

产后，新手妈妈的喂养及生活习惯，也可能导致腰痛。很多产妇为了快速恢复身材，束腰过紧，或总是躺在床上休养，较少活动，从而导致腰痛，且引发恶露排出不畅、盆腔血液淤积，造成产后盆腔炎症，诱发腰部疼痛。

此后，产后妈妈需要照料婴儿的衣食起居，这个过程中，需要经常弯腰、久站、久蹲或久坐，过度劳累也会引发腰肌劳损，导致腰痛。

## 产前要预防 可适当补钙

不同情况的孕妈，产后引起腰痛的程度也有所不同。王绪健建议孕妈妈，注意产前预防，也可适当补钙。

“产前孕妈妈要合理饮食，避免自身过于肥胖或胎儿过大，增大腰部负担，造成腰肌和韧带损伤，控制体重是孕期需注意的重要环节。”王绪健说，围产期可以适当补钙，多喝牛奶、多吃芝麻等含钙丰富的食物，多晒太阳，促进钙的吸收，在防止腰痛的同时，也为胎儿提供足够的钙。

此外，还有一点也很重要。孕妈妈在产前产后都应注意体位，尽量不要过多用腰部发力，避免经常弯腰、久站，避免过于用力，不要过早跑步、走远路，以免导致子宫后位或子宫脱垂引起腰痛。产后妈妈可保持充足的睡眠，经常变换卧床姿势。

产后妈妈可以适当运动。王绪健说，运动疗法可以增加脊柱和盆底肌肉的核心力量，降低腰部肌肉组织的僵硬度和紧张感，同时改善产妇腰部血液循环，增加神经肌肉的控制能力，缓解妊娠期腰椎前突程度，从而缓解产后慢性腰痛。

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。调理脾胃，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3~5分钟，操作约3分钟，每天1次。补益脾胃，和胃化积。

5. 捏揉四横纹：掌面，食、中、无名、小指第一指间横纹。

手法：捏揉四横纹，从食指纹起每捻揉3~5次，以拇指甲掐1次，依次捻揉完四指为一遍，操作10遍。健脾胃，化积消滞，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文火煮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，遍及全身，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

# 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、耳穴压豆等外治疗法。

## 穴位贴敷

即将药物敷布于患处或穴

位的治疗方法。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：小儿脾经位于小兒左手拇指桡侧缘，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。调理脾胃，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3~5分钟，操作约3分钟，每天1次。补益脾胃，和胃化积。

5. 捏揉四横纹：掌面，食、中、无名、小指第一指间横纹。

手法：捏揉四横纹，从食指纹起每捻揉3~5次，以拇指甲掐1次，依次捻揉完四指为一遍，操作10遍。健脾胃，化积消滞，增进食欲。