

记者 韩虹丽  
通讯员 马慧聪

## 缺钙易引发 产后腰痛

山东省妇幼保健院产后保健门诊主任侯晓表示,孕妈产后腰痛主要有三个原因,“怀孕时,在激素作用下,脊柱、骨盆的肌肉、关节、韧带都变得比较松弛,此时易产生腰疼。而且随着胎儿增大,体重不断增加,重心也逐渐向前移,腰椎过度前屈,腰部负荷压力过大,也会引起腰疼。”侯晓说,宝宝出生后,妈妈要照顾宝宝,还要哺乳,过度劳累很容易诱发腰肌劳损。

此外,缺钙也易导致产后腰疼。侯晓说,从怀孕期开始,胎儿生长发育需要从母体获得大量钙。宝宝出生后,生长发育对钙的需求量也非常大,此时钙的主要来源是母乳,所以妈妈在孕期和哺乳期,如果自己摄入的钙不够,骨骼组织缺钙,就容易导致腰疼。

## 防止腰痛 要注意抱娃姿势

侯晓提醒,孕妈预防腰痛当从妊娠期开始。“在妊娠晚期,骨盆和腰椎压力大,这时要注意避免久坐和久站。”侯晓建议,孕妈在睡觉时,要尽量保持舒适的姿势,可以尝试左侧卧位的睡姿,在腹部下面放一个枕头,双腿和膝盖保持弯曲,两腿之间放一个枕头。“这样可以给腿和膝关节提供更好的支撑,以减轻子宫对腹腔和背部的压迫。”

除了孕期,产后三个月内要保证充分休息,避免长时间劳累、重体力劳动及剧烈运动,这样不仅有利于腰痛的预防,还可以防止子宫脱垂。

在照顾新生儿方面,站着抱娃时,很多妈妈习惯将腹部往前顶,以分担宝宝的重量。但是这种姿势会使腰椎过度前凸,导致椎间盘和腰部肌肉受力不均,引发腰痛。

侯晓说,正确姿势是身体

# 产后腰痛,看看中医怎么说

通过舌苔就能辨别是哪一种疼痛

## 壹点问医

产后腰痛是女性分娩后出现的常见症状,有时还伴有下肢放射性疼痛。俗话说“十个宝妈九个腰痛”,千万不要以为忍忍就过去了,如果不及时治疗,这种腰痛可能愈发严重,严重影响生活质量。



## 中医腰痛分几种类型

### 肾虚血亏型

腰痛绵绵不休,或腰膝酸软无力,活动后加重。伴随症状,主要有头晕耳鸣、面色黄白、手脚麻痺、心慌气短、失眠多汗等,舌质呈淡白色。

### 瘀血留滞型

痛处固定,胀痛或像针刺一样痛,活动后稍缓,或随同下腹疼痛,舌边和舌尖有时能见到青紫色瘀斑。

### 寒湿阻络型

疼痛比较激烈,腰像断掉一样疼,而且活动起来很僵硬。风吹和受凉后,疼痛会加剧,保暖和热敷可减轻苦楚,舌质呈淡白色,舌面潮湿。



尽量保持自然直立,使脊柱受力均匀。除此之外,还要避免夜间习惯性单侧哺乳、单侧睡觉姿势,日间坐着喂奶时,也要选择舒适的姿势,尽量坐在有靠背的座椅,可尝试在膝上放置软枕来抬高宝宝。如果座椅过

高,还可以在脚下放置一个脚凳,这些都可以帮助减轻腰椎的压力。

“还要适当增加含钙食物,或者口服钙片,以补充产妇流失的钙质。同时还要注意保暖,避免着凉。”侯晓说。

## 中医教你如何辨别 不同类型腰痛

在古籍《诸病源候论》中,就有对“产后腰痛”的记载。

该书“产后腰痛候”写着:“肾主腰脚,而妇人以肾系胞,产则劳伤肾气,损动胞络,虚未平复,而风冷克之,冷气乘腰者,则令腰痛也。若寒冷邪气,连滞腰脊,则痛之不已。”

山东省妇幼保健院中医妇科副主任耿伟表示,产后腰痛在中医上也分为不同类型,“有肾虚血亏型、瘀血留滞型、寒湿阻络型。”

中医讲“腰为肾之府”,肾的问题首先反应到腰部。

耿伟说,女性子宫的功能也与肾息息相关,分娩时会损伤肾气,本来肾气不足的人损伤就会更显著。分娩失血过多,则会导致肾虚血亏,脉络失养而引起腰痛。

“肾虚血亏型疼痛的特点是腰痛绵绵不休,或腰膝酸软无力,活动后加重。”耿伟说,伴随的症状,主要有头晕耳鸣、面色黄白、手脚麻痺、心慌气短、失眠多汗等,孕妈妈也可观察自己的舌象,舌质呈淡白色。

瘀血留滞型腰痛的特点,是痛处固定,胀痛或像针刺一样痛,活动后稍缓,或随同下腹疼痛,舌边和舌尖有时能见到青紫色瘀斑。“这是因为产后恶露排出不畅,瘀血阻碍气血流通而引起腰痛。”耿伟说。

寒湿阻络型腰痛,是产后气血不足,体质衰弱,身体的抵抗力差,如果防护不周,寒湿邪气就会乘虚而入,痹阻经脉而引起腰痛。耿伟表示,这类疼痛比较激烈,腰像断掉一样疼,而且活动起来很僵硬。风吹和受凉后,疼痛会加剧,保暖和热敷可以减轻苦楚,舌质呈淡白色、舌面潮湿。

根据中医辨证,针对不同类型的腰痛,在调补气血的基础上,或宣络止痛,或行瘀止痛,或散寒除湿。

耿伟建议,除口服中药以外,还可以运用艾灸、脐疗、针灸、雷火灸、督脉熏蒸等中医外治法。

## 生活课堂

### 坏情绪是诱癌因素

广东省中医院心理睡眠科主任医师李艳介绍,常言道“病由心生”,心理因素在肿瘤发生发展过程中具有重要作用,常有压抑情绪、过度焦虑的人更容易患癌症。研究表明,胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等,与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

心理问题和心脏病之间的关系也很密切,心理情绪问题能激活体内的交感神经系统,使心脏的小血管收缩,从而产生相关症状。很多人不知道,肩膀是很容易积压负面情绪的部位。除了日常不正确的姿势外,肩膀痛很大原因来源于情绪积压,身体得不到舒展,表现为肩膀疼痛、僵硬。

### 血管堵不堵? 站起来走两步!

首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心主任医师郭彩霞介绍,中老年人要想知道血管堵没堵,站起来走一走就知道了,如果出现以下6个信号,一定要引起重视。

- 1.走路速度快时出现胸闷胸痛;
- 2.走路时出现不明原因头晕头痛;
- 3.走路时心脏感觉有点疼;
- 4.走路时一侧肢体活动不利;
- 5.活动几分钟就会觉得双腿乏力、肌肉酸痛;
- 6.两上肢血压或者两条腿的血压有很大差别。

### 清心养心教你几招

1、拍打心包经:晚上7点~9点是血液循环的旺盛时期,可通过拍打心包经,或者按压手臂肘窝处,有效加强心脏供血能力及大脑血液循环。

【方法】手掌空心从上臂到下臂再到中指指尖,拍打200次左右,左右交替,帮你养护心脏。

2、按摩中指:中指对应着心包经,做弹中指动作可活动心包经。

【方法】两个中指都要弹按,100次~200次。

3、屈指通心络:有泻心火、通畅心经、提神醒脑之效。

【方法】采取自然站立或坐姿,身体放松,一手握拳,小指伸直,其余四指握拢,然后小指用力向掌心屈伸81次,两手交替进行。 小健

## 孩子一喝奶类就腹泻?

可能是乳糖不耐受

记者 王小蒙 通讯员 孙青

为什么有些孩子喝完奶就拉肚子,甚至还会出现放屁就拉巴巴的现象?山东营养学会妇幼营养专委会专家表示,其实这有可能与乳糖不耐受有关。

据介绍,乳糖不耐受是指因乳糖酶数量不足或活性低下引起乳糖吸收不良,继而引发一系列消化道系统症状。新生儿特别是早产儿,因乳糖酶含量不足和活性较低,对乳糖的消化吸收能力较差,极易发生乳糖不耐受。

乳糖不耐受目前并无明确的诊断方法,一般是通过典型症状结合诊断性治疗来判断。在摄入含有乳糖食物后的0.5—2小时内,出现腹泻或稀便,严重者甚至出现黏液血便,同时,还会有排气增多、腹胀、腹痛、泡沫便、粪便

酸臭等表现,就可考虑存在乳糖不耐受。

那么,出现乳糖不耐受怎么办呢?专家建议,对于母乳宝宝,应坚持母乳喂养,并在每次哺乳前添加乳糖酶。

配方奶喂养的宝宝,可以考虑暂时更换无乳糖或低乳糖配方奶粉,也可以在每次喂奶前,给宝宝口服乳糖酶。

需要提醒各位家长的是,婴儿体内的乳糖酶水平恢复周期较长,所以在使用乳糖酶后,即使症状缓解也不能立即停用,应待症状稳定后,再巩固1—2周,之后逐渐减量直至完全停用。

其实,不光是婴幼儿会有乳糖不耐受,儿童及成人也会存在,但这并不是拒绝牛奶的理由,对于儿童及成人来说,定期少量多次喝奶,吃饭时喝奶,喝乳糖含量低的酸奶或舒化奶等,都是缓解乳糖不耐受的有效方法。

## 「合理膳食」专栏

记者 王小蒙 通讯员 赵妍

“三高”是指高血压、高血脂、高血糖,是非常常见的慢性病。如果长期控制不佳,会严重影响身体健康,而饮食在“三高”的防治过程中,起着非常关键的作用。那如何才能吃出健康呢?做好下面这四条很关键!

第一、吃动平衡,保持健康体重。将体重维持在健康范围内,体质指数(BMI)在18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>,如果BMI超过24kg/m<sup>2</sup>就是超重,超过28kg/m<sup>2</sup>为肥胖。BMI的计算公式是: BMI=体重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m)。还要避免中心型肥胖,做到男性腰围<85cm,女性腰围<80cm。

第二、清淡饮食。选择少油、少盐、少糖的烹饪方式,少吃咸菜等高盐食品。少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品,如培根、香肠等。会看营养标签,选择脂肪、糖、盐含量低的食

## “三高”人群咋吃才健康?

吃动平衡食物多样很重要

品。健康人群平均每天烹调油为25—30g,食盐不超过5g,添加糖不超过50g,最好控制在25g以下。

第三、食物多样。每天食物应不少于12种,每周不少于25种。每餐主食定量,粗细搭配,适量选择玉米、糙米、黑米、全麦、荞麦、燕麦、赤小豆、土豆等。肉类选择脂肪含量较低鱼虾类、去皮鸡肉、瘦肉等;奶类选择脱脂或低脂牛奶;经常吃豆腐、豆皮等豆制品;做到餐餐有蔬菜,天天有水果。

第四、注意饮食小技巧。调整进餐顺序,先吃菜肉再吃主食;吃饭不宜过快,要细嚼慢咽;规律进餐,不暴饮暴食;足量饮用白水,也可适量饮用淡茶水。另外,要适量运动,心情愉悦、充足睡眠、戒烟限酒等。