

产后盆底功能恢复是大事

初为人母的小丽最近有个难言之隐,她发现自己每次一打喷嚏,下体就会有尿液溢出,让她十分难受。原本以为只要选择剖腹产,就会减少发生盆底肌肉松弛的她,产后忽视了对盆底肌肉的康复训练,却没想到自己这么快就中招了。

是不是只有经过顺产的妈妈才需要做产后盆底肌肉康复训练,而剖腹产的妈妈则可以高枕无忧?造成盆底功能障碍的原因,除了分娩,是否还有其他原因呢?专家表示,分娩并非是造成女性盆底功能障碍的惟一原因,无论是顺产还是剖腹产,产后都要按照医生的相关要求对盆底肌肉的康复训练。

只有顺产才伤盆底肌肉是误解

顺产是造成女性盆底肌肉松弛的主要原因,胎儿经过阴道分娩出来,一般出生时婴儿头部的直径约有 9~10 厘米,即分娩时阴道要扩张到 9~10 厘米(正常阴道直径为 2.5 厘米)。经过出生时孩子的挤压,阴道扩张明显,盆底肌肉受到彻底破坏,弹性明显下降。对于这一点大家很容易理解,但因此就单纯地认为只有顺产才会造成盆底功能障碍的观点是错误的。

其实不管是剖腹产还是顺产,怀孕的过程对女性的盆底本身就是一种损伤,只是大小和程度存在差异而已。正常体位时,人体正常的弯曲使腹腔压力和盆腔脏器的重力轴指向骶骨。而妊娠时,腰部向前突出,腹部向前鼓起,向下突出,使重力轴线向前移,而使腹腔压力和盆腔脏器的重力指向盆底肌肉,加上子宫重量日益增加,使盆底肌肉处在持续受压中,使得盆底肌纤维变



形,肌张力减退。所以,认为只要选择剖腹产就能避免损伤盆底肌肉,因而不用做相关康复训练的观点是不正确的。

除了怀孕、分娩等原因外,长期便秘、提过重物品、肥胖、长期咳嗽、雌性激素水平改变、年龄增大、大运动量锻炼等都会在一定程度上损伤盆底肌肉。

产后盆底功能恢复重在持之以恒

产后盆底功能障碍的常见症状有阴道松弛、压力性尿失禁,例如咳嗽、大笑、用力排便等增加腹压时,尿液会不由自主溢出,还会有

反复泌尿感染例如尿频尿急等。如没有得到及时治疗,日后还可能伴有子宫脱垂、膀胱和尿道膨出、尿道内括约肌关闭不全、尿失禁等并发症。并且随着年龄的增长,身体生理功能下降,相应的并发症就会越来越严重。

在欧美及日韩等发达国家和地区,已经普及了盆底肌肉评估、生物反馈训练和电刺激治疗,对产后 42 天的妇女进行常规盆底肌肉训练,从而大大减少了盆腔器官脱垂以及尿失禁等盆底功能障碍性疾病的发生。同时,唤醒盆底的神经及肌肉,使阴道更好地回复到紧缩状态,从而提高性生活的质量。

产后盆底功能的恢复,要遵循循序渐进、适时适量、持之以恒的原则进行。对于轻、中度盆底功能障碍者,可采用传统的非手术治疗方法——提肛法,即有意识地对以肛提肌为主的盆底肌肉进行自主性收缩训练,以加强控尿能力及盆底肌肉力量。具体做法是,反复做缩紧肛门阴道的动作,每次收紧后坚持 3 秒后再放松,连续做 15~30 分钟,或每日做 150~200 次,4~6 周后患者有改善,3 个月有明显效果。

对于重度盆底功能障碍者,则要在医生的指导下进行电刺激治疗或者相关的手术治疗。

(羊晚)

少吃甜食和辣椒 可改善头皮瘙痒

随着天气的转冷,很多人开始感觉头皮瘙痒,头皮出油多。皮肤科专业人士分析,这与天冷后洗头次数减少等因素有关,总的来说,是由于头部皮肤新陈代谢不平衡引起的。

头油多与季节有关

头发油脂多,是因为头皮的皮脂腺分泌油脂增加,这与季节或者内分泌都有可能相关。一般来说,夏季油脂分泌会比冬季旺盛,但冬季因为天气冷,减少了洗头的次数或者因为戴帽等因素,也可能出现头发油脂多;内分泌因素如体内雄激素水平高或者自身对雄激素敏感性高,也会导致头发油脂多。头发油脂多虽然和内分泌

泌有一定的关系,但不一定代表身体出现了问题。如果没有出现其他雄激素异常的症状,如女性月经失调、多毛、痤疮等,可以不就医。

至于头皮瘙痒,原因也很多,通常是综合性因素,如真菌感染(糠皮孢子菌)、环境影响、气候变化、精神紧张、烫染或洗发产品使用不当等。头发油脂多和头皮瘙痒可以互相影响,头发油脂多可形成适宜真菌(如糠皮孢子菌)的生长环境,真菌的繁殖进一步导致了头皮瘙痒、头屑多。

没有明显脱发无需就医

轻中度的头发油脂多和头皮瘙痒不需要就医,可通过适当护理达到

改善的目的,但如果情况严重或伴有明显脱发以及内分泌紊乱,就需要就医。调节的方式很多,主要包括饮食调节、精神调节和局部护理几方面。

对于头发油脂分泌旺盛、头皮屑多的人,应保证良好的睡眠,饮食上尽量以清淡饮食为主,减少摄入甜食、煎炸食品和刺激性食物(如辣椒、咖喱等),多吃蔬菜水果,注意补充富含维生素 B6 的食品,如小麦麸、麦芽、动物肝脏与肾脏、大豆、甜瓜、甘蓝菜、糙米、蛋、燕麦、花生、核桃、鸡肉、鱼肉、葵花子、香蕉等。

去屑洗发水要定期换品种

局部护理方面,要坚持使用优质

想做爸爸就别喝酒

近日,媒体披露某著名白酒中塑化剂大量超标一事,引起了人们的强烈震撼,也再一次将“塑化剂”这一化学名词推到了公众的视线中。那么,塑化剂到底为何物?它又会对人们的身体造成怎样的伤害呢?

塑化剂 DEHP 是指“邻苯二甲酸(2-乙基己基)二酯”,是一种有毒的工业用塑料软化剂,属无色、无味液体,添加后可让微粒子散布更均匀,因此能增加延展性、弹性及柔软度,常作为沙发、汽车座椅、橡胶管、化妆品及玩具的原料,属于工业添加剂。食品中是根本不允许有塑化剂存在的。塑化剂 DEHP 是一种环境荷尔蒙,对人体毒性虽不明确,但若被添加进日常食物中,其毒性远高于三聚氰胺,且在体内必须停留一段时间才会排出。研究表明,邻苯二甲酸酯在人体和动物体内发挥着类似雌激素的作用,可干扰内分泌,使男子精液量和精子数量减少,精子运动能力低下,精子形态异常,严重的还会导致睾丸癌,是造成男子生殖问题的罪魁祸首。

长期大量饮用塑化剂超标的白酒,肯定会导致不同程度的身体健康问题,也会引发一些男性的生殖健康问题,况且酒精原本就会对精子质量产生影响,所以要想做爸爸,最好别饮酒。(孙茜)

让肌肤舒适过冬

皮肤在冬季勿清洗过度

清洁皮肤是皮肤护理的前提,但冬季清洁皮肤注意不要过度,如果把包围在皮肤表面的皮脂膜洗掉了,就会让皮肤失去皮脂膜保护。因此在冬季,洗脸、洗澡不要过于频繁,洗澡、洗脸时水温不宜过高,否则也容易破坏皮脂膜。冬季护肤,保护皮脂膜是最重要的任务。

中性和油性皮肤的人群,最好选用弱酸性的、不起泡沫的沐浴乳和洁面乳。因为皮脂膜呈自然的弱酸性,PH 值超过 7 的沐浴乳和洁面乳很容易破坏酸碱平衡,起不到抑制皮肤上多种微生物繁殖的作用。如果对

不要依赖润肤品

一般人们的习惯是洗澡或洗脸完毕之后,立即涂上润肤产品。润肤工作不需要立即进行,要“因地制宜”:如清洁过后,人处于相对干净、刺激较少的环境,可以暂缓涂抹护肤品,让皮脂腺自然分泌皮脂膜。润肤产品的使用,是在清洁之后,皮脂膜形成之前替代其保护皮肤的工作。如果经常使用润肤产品,满足于这种由外物制造的滋润效果,可能会导致

特殊肌肤怎护理?

痤疮类肌肤的护理:护理重点是保持皮肤清洁,调节油脂分泌,选择弱酸性或中性的洁面及润肤产品。

面部皮炎类的皮肤护理:此类皮肤是一种高度不耐受的皮肤,易受到各种因素的刺激而产生刺痛、烧灼、紧绷和瘙痒,皮肤外观正常或伴有轻度的脱屑、红斑和干燥。皮肤护理应慎重,最好咨询医生。

(谢哲)