

告别产后“多事之秋”

一份给新手妈妈的“身心修复”全攻略

安康市妇幼保健院 连荣丽



孕育新生命，是喜悦的旅程，却也给女性的身体带来了一场“风暴”。从松弛的盆底肌到松垮的腹部，再到低落的情绪，产后的种种困扰，不该成为新手妈妈们独自承受的“秘密”。

一、感觉良好，产后42天复查是“多此一举”吗？

绝非多此一举！这其实是为身体安排的一次至关重要的“全面复工体检”。怀孕10个月，女性的身体经历了剧烈变化：子宫从拳头大小被撑至西瓜般大；全身韧带松弛、骨骼受力改变；盆底肌与腹部肌肉长期承压。产后42天，是身体从“孕期模式”切换回“正常模式”的关键窗口。

二、这份“复工体检”，具体查些什么？

- 1. 基础情况：测量血压、体重，询问身体恢复情况及有无疼痛症状，为身体状况“打卡”记录。
2. 抽血化验：排查贫血、炎症等，对有妊娠糖尿病、高血压、甲状腺功能减退等情况的女性，复查相关指标。
3. 子宫复位：通过B超等手段，检查被撑大的子宫是否已顺利“瘦身”归位，恶露是否排净。
4. 伤口检查：检查顺产侧切或剖复产刀口的愈合情况，排除感染风险。
5. 乳房守护：排查堵奶、乳腺炎等问题，为顺利哺乳保驾护航。
此外，还包括骨密度检查、盆底肌功能评估、腹直肌分离筛查、骨盆腔评估、妊娠纹修复及心理健康测评等。

西医学的理念。中医康复医生会根据体质进行辩证，采用“内调外治”协同发力：中药内调可补气养血、健脾益肾，从根源上调理体质，改善脱发、精力不足等问题；外治养护，如艾灸、中药熏蒸、穴位推拿等，能温通经络、驱散寒湿、改善睡眠、舒缓疼痛，由内而外地唤醒身体自愈能力，让恢复过程更轻松、更安心。

三、剖宫产，就能躲过盆底肌损伤吗？

不能！我们可以把盆底肌想象成一张牢牢托住子宫、膀胱、肠道等器官的“吊床”。真正让它“受伤”的，并非仅是分娩那一刻的冲击，而是长达10个月的持续承重。整个孕期，装着宝宝、羊水和胎盘的巨大子宫，时刻压迫着这张“吊床”，加上孕期松弛素的作用，肌肉和韧带会自然变松弛。因此，无论是顺产还是剖宫产，盆底肌都会不可避免地受损，剖宫产并不能成为“免伤金牌”。

四、盆底肌受损，会带来哪些连锁反应？

这张“吊床”一旦松弛无力，便会引发一系列尴尬与不适。最常见的就是压力性尿失禁（漏尿），很多女性因此不敢喝水、回避社交。严重时，会感到腰酸、小腹坠胀，站立稍久便疲惫不堪，这是盆腔器官开始向下“滑脱”的信号。此外，还可能因盆底肌松弛、敏感度下降甚至疼痛，还会对夫妻生活质量造成影响。

五、受损的盆底肌，究竟该如何有效修复？

盆底肌修复是一项系统工程，需分三步走，环环相扣：
第一步：精准评估筛查。通过专业手诊、功能评估、仪器检测，必要时配合盆底超声，全面判断盆底肌的松弛程度、肌力

等级、有无器官脱垂或盆腔疼痛。只有摸清问题，后续修复才能有的放矢。

第二步：唤醒与激活肌肉。许多妈妈的盆底肌因长期受压而“麻木、躺平”，无法自主收缩。此时，需要借助专业的电刺激治疗，帮助沉睡的肌肉重新“苏醒”，恢复知觉和收缩能力。

第三步：精准强化训练。等肌肉有知觉后，再通过生物反馈技术，指导妈妈们进行正确的凯格尔运动，学会真正向上提拉盆底肌，而非错误地夹腿、憋气或动用腹部力量。医生会根据个体差异制定方案，必要时配合盆底肌筋膜手法治疗，并在过程中反复评估、及时调整。只要方法科学且持之以恒，漏尿、下坠、腰酸等问题都将逐步改善。

六、体重恢复了，为什么“妈妈肚”却消不下去？

很多女性产后体重已降至孕前水平，但小腹依然松垮突出。这通常不是因为“胖”，而是腹直肌分离所致。怀孕时，不断增大的子宫将腹部中间的腹直肌从连接处撑开，如同一条被过度拉伸而失去弹性的松紧带。肌肉无法合拢，中间的缝隙被脂肪填充，便形成了难以消除的“妈妈肚”。

七、做卷腹、用收腹带，能减掉“妈妈肚”吗？

恰恰相反！对于腹直肌分离，传统的卷腹运动或过度使用收腹带，反而会加重分离程度，越练越宽！腹直肌修复的核心，在于将分开的肌肉“拉拢”并“合拢”。科学的修复方法包括：
医院专业治疗：采用“电刺激+手法闭合”，像拉拉链一样，将分开的肌肉向中间聚拢。
家庭自主训练：坚持做360度腹式呼吸。吸气时，腹部如气球般鼓起；呼气时，

肚脐用力向脊柱方向、向中间收紧，想象着将左右两侧的肌肉向中间“挤压”靠拢。

八、产后情绪低落，是“矫情”吗？

绝对不是！这是身体发出的求救信号。产后两周内的情绪波动属于正常生理现象。但如果情绪低落、兴趣丧失、失眠、自责甚至出现伤害自己或宝宝的念头，且持续超过两周，这很可能是产后抑郁症，是一种需要严肃对待的健康问题。症状轻微可以通过保证充足睡眠、每天户外活动半小时、家人（尤其是丈夫）给予充分陪伴、分担育儿压力来调整。但若情况严重，务必及时寻求专业心理医生的帮助，切不可独自硬扛，以免发生危险。

九、坐月子，就得“大吃大补”吗？

月子里，“吃对”远比“吃多”重要。传统油腻的“大补汤”往往脂肪含量过高，不仅容易导致堵奶和体重增加，还会给产后身材恢复增加难度。科学实用的月子饮食指南如下：
多吃优质蛋白质：鸡蛋、牛奶、鱼、瘦肉等，助力身体恢复，保障乳汁质量。
坚持每日补钙：牛奶、豆制品、芝麻等，预防产后腰酸腿痛。
科学补血：贫血者可适当多吃红肉、猪肝。注意，红糖水主要成分是糖，补血效果微乎其微，反而会升高血糖。
饮食清淡：少盐少油，避免浓茶、咖啡，以免影响宝宝睡眠和情绪。
产后恢复，是一场需要科学、耐心和关爱的“身心重塑”。请相信，通过正确的方法和积极的态度，每一位妈妈都能从内而外地恢复健康与自信，更好地拥抱母亲这个新角色。



近日，安康市人民医院重症医学科收治一名74岁患者，该患者因饮用含曼陀罗、蓖麻子的自制药酒突发意识障碍，经家属紧急送医，医护团队历时72小时全力抢救，患者最终脱离生命危险。这起急性中毒事件，再次为大众敲响安全警钟，广大群众一定要树立科学养生意识，谨防自制药酒酿成健康隐患。

曼陀罗作为公认的有毒植物，为何会被用于泡酒？由于部分群众轻信民间偏方，被“祖传方必有效、植物泡酒即滋补”的错误认知误导，却不知道曼陀罗、蓖麻子均为我国明确标注的有毒植物，绝不能用作泡酒原料。

曼陀罗全株有毒，内含东莨菪碱、阿托品等生物碱，会抑制中枢神经，引发口干、视物模糊、幻觉、抽搐，重症可致呼吸衰竭；蓖麻子含剧毒蓖麻毒素，仅2至7粒即可致命，中毒后会出现恶心呕吐、腹痛便血等症状，继而损伤肝肾、引发休克。二者泡酒非但无滋补功效，反而会酿成致命毒酒。

自制药酒的风险远不止剧毒原料一项。民间泡酒多无专业指导，原料筛选、炮制、饮用全凭经验，部分人盲目添加中草药，甚至误认毒草为补品。此外，酒精无法分解有毒成分，反而会提升其溶解度、加重毒性，曼陀罗生物碱、蓖麻毒素耐酒精、耐高温，常规泡酒工艺无法降毒，饮用后极易引发急性中毒。此类中毒发病急、进展快，初期头晕、乏力等易被误判为醉酒，从而延误救治。因此，饮用自制药酒后若出现视物模糊、口干、呕吐、意识异常等症状，需立即拨打急救电话，并主动告知医生药酒饮用史，抢抓黄金救治时间。

养生无捷径，滋补需科学。下面三点请大家牢记：

- 一、远离剧毒药材，摒弃偏方迷信。曼陀罗、乌头、马钱子等有毒植物，严禁用于泡酒，切勿轻信偏方拿生命冒险。
二、规范泡酒行为，严把选购关口。无专业人员指导切勿私自泡酒，选购成品药酒需认准正规渠道，核查成分表，坚决拒绝“三无”产品。
三、切勿硬扛拖延，及时就医诊治。饮用药酒后出现头晕、恶心、视物模糊等不适，应立即停止饮用并及时就医，可携带药酒样本，帮助医生快速诊断。

陈年药酒暗藏风险 科学养生莫信偏方

安康市人民医院 洪依

汉阴县人民医院提升群众护眼意识 守护光明“视”界

本报讯(通讯员 李娜娜)3月12日，汉阴县人民医院在门诊楼前开展第19个“世界青光眼”义诊科普宣传活动。本次活动以早筛查、早诊断、早干预为宗旨，联合西安市第一医院对口支援专家，把专业眼健康服务送到群众身边，切实提升公众青光眼防治意识。活动现场，专家团队为群众免费提供眼压测量、眼底筛查、一对一健康咨询等服务，重点面向中老年人、有青光眼家族史等高危人群开展风险筛查，用通俗易懂的语言讲解青光眼发病特点、早期识别、规范治疗与长期管理等知识，引导群众树立科学护眼理念。



义诊现场

“一直以为视力好就没事，今天一测才知道眼压偏高，真是太及时了！”65岁的张大爷在完成检查后由衷感慨。不少居民主动咨询，现场氛围热烈有序，切实把健康关怀落到实处。本次活动累计服务群众200余人次，发放科普宣传资料300余份，现场筛查发现疑似青光眼病例10余例，均已逐一登记，并建议其尽快到眼科进一步检查确诊，为早干预、早治疗赢得宝贵时机。

春季过敏性鼻炎应对指南

白河县人民医院 伍渭康

春回大地，万物复苏，气温回升的同时，空气中的花粉、尘螨等过敏原也随之增多，过敏性鼻炎进入高发时段。为帮助大家科学应对过敏性鼻炎，现结合临床经验，详细解读过敏性鼻炎的成因、症状、危害及科学防治方法，守护群众春季健康。

什么是过敏性鼻炎？

过敏性鼻炎，医学上又称变应性鼻炎，是人体接触过敏原后，由免疫球蛋白E(IgE)介导的鼻黏膜慢性炎症反应。简单来说，就是我们的鼻腔黏膜对一些原本无害的物质(即过敏原)产生了过度敏感的免疫反应，进而引发一系列不适症状。轻症者仅出现轻微鼻痒、喷嚏，重症者会频繁发作，严重影响睡眠、工作和学习效率，甚至影响身心健康。

过敏性鼻炎的常见过敏原有哪些？

常见过敏原主要分为吸入性和食入性两类，其中吸入性过敏原是诱发春季过敏性鼻炎的主要原因。

- 1. 吸入性过敏原
花粉：春季是花粉传播的高峰期，杨树、柳树、桃树等树木的花粉，以及田间杂草的花粉，会随风在空气中飘散，被人体吸入鼻腔后，极易引发过敏反应，尤其在晴好天气的早晨和傍晚，花粉浓度最高，过敏风险也最大。
尘螨：尘螨喜温暖、潮湿的环境，家中的床垫、枕头、沙发、地毯、衣物等都是尘螨的“聚集地”。尘螨的排泄物、分泌物及尸体碎片均属于过敏原，长期接触会反复诱发过敏性鼻炎。
动物皮屑：随着生活水平提高，不少家庭饲养猫、狗等宠物，宠物的毛发、皮屑会随活动飘散在空气中，被吸入后可能诱发过敏。即便定期给宠物清洁，其毛发根部、皮肤表面仍可携带大量过敏原，敏感人群需格外注意。
霉菌：春季雨水增多，家中浴室、厨房、地下室等潮湿区域易滋生霉菌，霉菌产生的孢子会漂浮在空气中，进入鼻腔后引发过敏症状，尤其在阴雨连绵的天气，霉菌繁殖加快，过敏风险会明显升高。

2. 食入性过敏原

部分人群对特定食物会产生过敏反应，常见的有牛奶、鸡蛋、鱼虾、坚果、芒果等。食用这些食物后，除了可能出现皮肤瘙痒、皮疹、胃肠道不适等症状外，还可能诱发或加重过敏性鼻炎症状。但相较于吸入性过敏原，食入性过敏原引发过敏性鼻炎的概率较低。

过敏性鼻炎的典型症状有哪些？

过敏性鼻炎的症状具有明显的发作性，多在接触过敏原后出现，主要分为鼻部症状、眼部症状及其他伴随症状。

1. 鼻部症状

鼻塞：鼻腔内部奇痒难忍，是过敏性鼻炎最早、最常见的症状，患者常忍不住用手揉鼻，严重时会出现揉红鼻子。

打喷嚏：多为连续性发作，少则3至5个，多则十几个甚至几十个，尤其在晨起、接触花粉或尘螨后，发作更为频繁。

流涕：以大量清水样鼻涕为典型表现，严重时鼻涕会不自觉流出，擦拭后仍反复出现，给日常生活带来不便。

鼻塞：鼻塞程度因人而异，有的为间歇性鼻塞(时轻时重)，有的为持续性鼻塞，严重时会影响正常呼吸，甚至出现嗅觉减退、嗅觉失灵的情况。

2. 眼部症状

由于眼睛和鼻子通过鼻泪管相通，过敏反应可能波及眼部，导致眼痒、流泪、眼红、眼部分泌物增多等症状，部分患者还会出现眼脸水肿，严重影响视力和眼部舒适度。

3. 其他伴随症状

部分患者会出现咽喉痒、干咳、咽部异物感等症状；长期反复发作的过敏性鼻炎，会严重影响睡眠质量，导致患者白天精神不振、注意力不集中，进而影响工作和学习；儿童患者若长期鼻塞、张口呼吸，还可能影响面部发育，出现腺样体面容，家长需特别重视。

过敏性鼻炎的潜在危害有哪些？

1. 影响生活质量
频繁的鼻痒、喷嚏、流涕、鼻塞，会严重干扰日常工作、工作和学习，患者在社交场合中也可能因频繁打喷嚏、流涕感到尴尬，影响人际关系；长期睡眠不足还可能导致焦虑、烦躁，进一步影响身心健康。

2. 引发多种并发症

长期未规范治疗的过敏性鼻炎，可能引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等疾病，严重时还会诱发哮喘。临床数据显示，约40%的过敏性鼻炎患者会并发哮喘，出现胸闷、喘息、呼吸困难等症状，严重威胁生命健康。此外，儿童患者还可能因长期缺氧，影响智力发育。

日常护理小贴士

- 1. 鼻腔冲洗
使用生理盐水或2.3%高渗盐水进行鼻腔冲洗，可有效清除鼻腔内的过敏原、分泌物和炎症因子，减轻鼻黏膜水肿，缓解鼻塞、鼻痒等症状。
2. 增强体质
春季天气适宜，可适当进行体育锻炼，如散步、慢跑、打太极拳等，增强机体免疫力，提高对过敏原的抵抗力；同时保持规律作息，避免过度劳累，保证充足睡眠，避免熬夜导致免疫力下降。
3. 合理饮食
尽量避免食用辛辣、刺激性食物，以及已知的过敏食物；多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素和膳食纤维，保持营养均衡，有助于增强体质，减少过敏反应。
过敏性鼻炎虽然无法根治，但通过科学诊断、规范治疗和良好的日常护理，能够有效控制症状，提高生活质量。若出现鼻塞、打喷嚏、流涕、鼻塞等疑似过敏性鼻炎的症状，建议及时到医院耳鼻喉科就诊，尽早明确诊断，采取针对性治疗，避免延误病情、引发并发症。

汉滨区健康知识讲座暨义诊活动走进老年大学

本报讯(通讯员 黄小柳)3月17日上午，尽管春雨绵绵，汉滨区老年大学门口依旧热闹非凡。由汉滨区委组织部与汉滨区第一医院联合举办的“医护初心·情暖夕阳”健康知识讲座暨义诊活动如期举行，吸引了众多老年朋友前来参加。

上午9时，教室内座无虚席。汉滨区第一医院内科主任医师周焯以“解开调压的十大困惑”为主题，用“温水煮青蛙”的生动比喻，深入浅出地讲解了高血压防治知识，并带领大家进行“三问法”自测，帮助大家科学认识血压管理。

随后，呼吸内科主任周勤围绕春季养生要点，从谨防感冒、饮食调养、充足睡眠、调适心情、预防中风等方面进行讲解。他特别提醒老年人注意“春捂”，建议午睡半小时，并推荐鸭梨、荸荠、雪梨等养生方法，实用性强，获得在场听众一致好评。

讲座结束后，现场开设义诊服务区。来自心内科、呼吸内科、中医康复科、肾内科的专家为老人们提供一对一咨询，护士们同步开展血压、血糖测量服务。退休干部王大爷爷感慨道：“平时去医院要排队，今天专家一起坐诊，真是太贴心了。”

安康市中心医院专家团 送医送技到基层一线

本报讯(通讯员 刘米)日前，安康市中心医院组织专家团队深入旬阳市铜钱镇中心卫生院，开展“学雷锋践初心 急救护航下基层”主题党日暨义诊和急救培训，以实际行动把健康服务送到群众家门口。

活动现场暖意融融，闻讯而来的村民们有序排队、依次就诊。来自安康市中心医院妇产科、老年病科、全科医学科的专家们热情接诊每一位群众，耐心细致询问病史、仔细查体，免费为大家测量血压、血糖，结合基层群众常见病、多发病特点，逐一给出个性化诊疗建议、用药指导及健康生活方式提醒，用专业与温情守护群众健康。

与此同时，一场实用性极强的急救技能培训在卫生院会议室同步开展。培训采取“理论授课+现场实操”相结合的模式，专家团队紧扣基层医疗卫生工作实际需求，重点围绕创伤急救、心肺复苏、海姆立克急救法等关键急救技能进行系统讲解与示范教学，手把手指导乡镇医护人员及乡村医生规范操作流程，切实提升基层医务人员应急处置与急救实操能力，为基层急救工作筑牢根基。

镇坪县医院以文化赋能发展

本报讯(通讯员 杜波儿 胡梦玲)3月12日，镇坪县医院“医路精进大讲堂”如期开讲，本期以“以文化之力为医院筑基、铸魂、赋能”为主题，将医院文化建设与医疗服务深度融合，通过历史回溯与现实案例展现文化传承的力量，进一步凝聚全院共识，厚植医者初心。

该院公共卫生科主任以一首诗、一个故事激发听众探究欲，引发情感共鸣，突出“人文关怀”。她以时间为脉络，回顾了医院自1950年建院以来的发展历程，特别提到：“文化不是抽象的概念，而是融入日常的细节——门诊台的温情陪伴、注射室的一杯热水、护士推着轮椅陪检的身影、患者出院时偷偷塞给医生的感谢信，甚至保洁阿姨主动为患者引路……这些瞬间，正是医院文化最生动的注脚。”她的讲述引发了全场共鸣。

据了解，自2025年9月“医路精进大讲堂”开讲以来，镇坪县医院已围绕管理提质、技能升级、文化赋能等主题开展多期培训，通过“内部管理者授课+外部专家引智”的模式，搭建起职工成长与医院发展的双赢平台。