

产后别忘了做盆底保健

专家提醒:盆底损伤可导致尿失禁等疾病,及早预防可避免

近年来,随着人们健康意识的增强,越来越多的产妇青睐产后修复。但记者调查发现,在产后康复项目中,体形、胸部修复是产后选择的热门项目,而大部分女性对盆底功能修复的意识却非常淡薄。产科专家呼吁,盆底功能不好,可导致尿失禁、腰骶部疼痛、子宫脱垂等疾病,及早预防可避免。

本报记者 王咏梅

女性盆底保健意识普遍差

休完产假的赵女士要上班了,可是产后落下的毛病让她痛苦不堪:腹部一用力或者抱孩子上下楼就会情不自禁地尿裤子,这样的情况从她生完二娃就开始出现了。由于孩子小,她一直没腾出时间去医院。为了上班不引起尴尬,她决定去医院做一个系统检查。

“这是女性常见的一种妇科疾病,40岁以上的女性是高发人群,主要是因为产后盆底受损没有得到及时康复治疗。”临沂市妇女儿童医院健康中心副主任兼妇女保健科主任、副主任医师杨洁表示,赵女士的情况并不是个例,很多女性在产后都会出现盆底功能受损,如果不及时进行

康复,就会出现一系列并发症,比如生完孩子后出现阴道痛、耻骨联合痛等腰骶部疼痛,尿失禁,子宫脱垂,直肠膨出等等,都是盆底功能不好带来的影响。

据了解,目前生二胎的多是35-45岁之间的女性,“这个年龄段女性激素水平下降,本身就是尿失禁等盆底功能障碍的高发人群,在生育二胎后,更容易出现盆底肌力下降,恢复起来要比年轻女性差一些。且通过观察,这个年龄段女性对于盆底康复意识淡薄,很多人没意识到盆底康复的重要性,所以产后1年或者2年左右就会出现各种后遗症。”谈及女性对盆底保健的接受程度,杨洁颇为担忧地表示。

盆底功能不好,多来自妊娠分娩损伤

为什么女性在生完孩子后,盆底功能容易受损?“盆底功能不好主要来自妊娠分娩的损伤。从临床数据来看,95%以上的人群盆底受损是因为妊娠的损伤,其他还有一部分是因为肥胖,经常打喷嚏,长期便秘等损伤了盆底。”杨洁说。

杨洁介绍,女性经过怀孕、生产,会对盆底造成一定的损伤。正常来说,胎儿5-6斤比较正常,对盆底肌损伤也小。而现在很多刚出生的孩子都在7斤多,甚至8斤、9斤,胎儿越大对女性盆底肌损伤越厉害。再加上反复流产,双胞胎、多胎等,生育孩子越多,对女性盆底的损伤也越严重。

“之所以出现尿失禁、漏尿等症状,主

要是由于产妇不重视产后康复。这些疾病早期没有症状,随着年龄的增长,盆底就开始出现问题,这些疾病也会逐渐显现。”杨洁称,女性在生完孩子42天后,医院都会要求做一个产后检查,大部分人都以为该检查无非就是看看子宫恢复得好不好,其实盆底监测对于女性产后恢复是非常有意义的。

杨洁说,门诊上,经常会遇到来体检的女性根本不明白产后做盆底监测的意义。“不痛不痒,又没有什么症状,为什么要做盆底康复?”很多女性往往出现漏尿、子宫脱垂厉害才去医院,而对于这些病症,只能通过手术才能解决。

产后3个月内是盆底“黄金康复期”

采访中,记者发现,有相当一部分已育女性由于缺乏盆底功能修复意识,长期遭受盆底功能障碍所带来的一系列伤害。

“很多女性在断奶后减肥,水桶腰、大肚子始终减不掉;还有的人生完孩子后腰疼,就去治疗腰,腿疼了,就去治疗腿,但功效都不大,其实就是没有找到病症所在。”杨洁指出,这些疾病都与盆底不好有直接关系,因为盆底功能受损,会导致盆底腹动力不协调,继而引发一系列的疾病。而盆底康复训练对于预防这些后遗症有很好的效果。

那么,什么时候做盆底康复治疗最好呢?杨洁解释说,产后3个月内是盆底康复的“黄金康复期”,不过现在由于做

盆底康复的产妇特别多,她们一般都会告知产妇3-6个月内,都是盆底康复的最佳时间。

“这几年,由于国家一直在宣传盆底康复的重要性,加之我们在发现产妇有盆底损伤时,也会进行宣教,很多女性也开始意识到盆底康复的重要性,会在生完孩子后主动要求做盆底康复。”杨洁说。

此外,她建议,女性在二胎备孕阶段,最好去医院做一个盆底监测,如果盆底不好,尽早做康复治疗,让盆底恢复到正常状态,这样可以避免再次怀孕对盆底造成的再一次损伤,尤其是35岁以上的女性,要将盆底监测作为备孕的一个重要准备工作。

“火种工程”让生命得到延续

山东脐血库爱心公益援助遍及全省17地市

2017年除夕当天,山东省脐血库临沂办事处主任李杰代表山东省脐血库慰问走访了临沂市人民医院血液科病房,为在这里住院的孩子送去新春祝福和春节礼物。

新年伊始,很多家庭都聚在一起其乐融融,但临沂市人民医院血液科的病房里,还有很多患病的小朋友无法回家过年。为了让孩子们过一个开心的新年,满足他们对春节礼物的渴望,李主任特意提前征求小朋友的意见,根据小朋友的喜好,为他们准备了摩托车、玩具枪、芭比娃娃、画板和磁力片积木等众多玩具。

据李主任介绍,现在我国有500万血液病患者,其中每年仍以4万人的速度在增加,其中80%是儿童,众多血液病患者在苦苦等待配型。经近十几年的研究发现,脐带血(脐带血是胎儿娩出、脐带结扎并离断后残留在胎盘和脐带中的血液)中含有可以重建人体造血和免疫系统的造血干细胞,是骨髓、外周血之后,造血干细胞的第三大来源,可用于血液病患者的造血干细胞移植。此次是他们第二年来看望血液病儿童,一是为他们送来新春祝福和春节礼物;

二是希望通过山东省脐血库的“火种工程”活动,为家庭贫困的血液病儿童施以援手;三是呼吁众多的孕产妇将脐带血这一珍贵的生物资源保存下来。

据悉,山东省脐血库是经国家卫生部批准设立的全国七大脐带血造血干细胞库之一,也是山东省唯一一家正规合法的脐带血库。其一直致力于造血干细胞的采集、制备、保存、临床应用和技术开发。自成立以来,已成功储存脐带血造血干细胞达20余万份,为国内外HLA分型检索万余次,2016年用于移植使用的脐带血造血干细胞高达1000余份。

自2013年开始,山东省脐血库发起专门针对恶性血液病患者家庭援助公益活动——“火种工程”,希望藉此可以燃起星星之火燎原之势,借助“火种工程”,可以让更多身陷困境的家庭看到希望。该活动遍及到全省17地市,涉及上百个家庭,募集上百万救助资金。通过“火种工程”,山东省脐血库为一个孩子送去生的希望,也为一个个家庭送去延续的火种。

记者 王咏梅

齐鑫金融是国有全资互联网金融服务平台,山东省“互联网+行动”重点支持行业。运营商红牛金服是根据山东金融改革总体规划部署,由省管企业齐鲁股权交易中心依托自身在股权、债权融资方面的业务和政策优势,整合主要股东中泰证券、鲁信集团等金融资源,重点打造的专业互联网金融公司,控股股东为齐鲁股权交易中心。

最高7.7%!商报理财俱乐部推荐齐鑫金融

国有全资平台 助您畅享高收益

<p>精选理财</p> <p>5.60% 天天利 七日年化收益率 1元起(首投1元)</p> <p>5.45%~7.05% 节节高 七日年化收益率 1元起(首投1000元)</p> <p>6.03% 天天利-14日理财 14天锁定期</p> <p>6.24% 天天利-28日理财 28天锁定期 1元起(首投1000元)</p>	<p>新客专享</p> <p>七日年化收益率 6.05%+6.05%</p> <p>双倍收益 14天锁定期 100元起投</p>	<p>6.50% 月开鑫C07 预期年化收益率 5万起投</p> <p>6.70% 季开鑫QX21 预期年化收益率 5万起投</p> <p>7.00% 六月鑫QX21 预期年化收益率 5万起投</p>
<p>中长期理财 长期稳健,锁定收益</p> <p>泰山稳固159号-中泰宏润 7天锁定期 172天 7.30% 预期年化收益率 5万起投</p> <p>泰山稳固175号-齐星 7天锁定期 12个月 7.50% 预期年化收益率 5万起投</p> <p>泰山稳固176号-齐星 7天锁定期 12个月 7.70% 预期年化收益率 20万起投</p>		

(以APP实际公布为准)



欢迎关注红牛金服

市民也可关注鲁南商报微信公众号,在小南惠生活里点击小南理财,即可进入齐鑫金融页面了解相关产品信息和进行APP下载。注册和使用理财平台遇到问题,可加入微信群鲁南商报点盈理财俱乐部进行咨询交流。新用户注册可享受双倍收益,邀请好友注册可享百元奖金,快快行动吧。

咨询电话:0539-8966187 18669972382

中国光大银行临沂商城支行开门纳客

本报讯(记者 魏玉娜 化强)为更好地服务临沂市西部市场商圈,2017年2月27日,中国光大银行临沂商城支行盛大开业。

据悉,该支行位于临沂市兰山区琅琊王路与育才路交会,综合商贸园B区B11-3号楼,于2016年10月开始筹建,共有员工20名,经历5个月的筹建期间,累计发放贷款8亿余元,存款余额达到12亿元。

光大银行临沂商城支行建立起了卓越的管理团队和高素质的员工队伍,坚持以创新理念和优质服务向法人客户提供公司银行业务、国际业务、投资银行业务,同时向个人客户提供储蓄、理财、信用卡、私人银行、出国金融等全方位的服务,为客户的金融生活保驾护航。

光大银行成立于1992年8月,总部位于北京,是经国务院批准并经人民银行批准设立的金融企业,为客户提供全面的商业银行业务与服务。光大银行临沂分行成立



于2015年4月,自成立以来,临沂分行充分发挥特有的金融服务功能,以灵活的机制和创新的观念,服务于当地实体经济的发展,为临沂经济和社会发展作出积极贡献。

为更好地服务临沂市西部市场商圈,光大银行临沂分行确定设立临沂商城支行,经过5个月的精心筹备,支行于2017年2月27日正式盛大开业,开启了服务商圈,助力临沂经济和社会发展的新篇章。