

生完宝宝后,许多新手妈妈可能会发现自己的身体变得“陌生”了——肌肉松弛、小肚腩明显、腰背酸痛,甚至有时会觉得自己连站久一点都吃力,更不用说,怀孕时的激素变化还可能影响到关节稳定性和肌肉力量。这样的身体状态,让人感到疲惫,直接影响到带娃的“战斗力”。所以,产后运动恢复的重要性不言而喻。我们来分享一套简单易上手的产后运动康复计划,帮助妈妈们在身体恢复的同时,找回自信。

产后运动的目的是预防或减轻因生产造成身体不适及功能失调情形,主要协助骨盆韧带排列恢复,腹部及骨盆肌肉群功能恢复,并使骨盆腔内器官位置复原。很多妈妈可能会觉得,怀孕生娃已经很辛苦了,月子期间不应该多休息吗?确实,产后前几周,休息是非常必要的。但如果你一直躺着或缺乏运动,可能让身体变得更僵硬,会让一些产后问题“雪上加霜”。不少妈妈生完孩子后会遇到漏尿、盆底肌松弛等问题。适当地进行运动可以让盆底肌恢复弹性,改善这些尴尬情况。科学研究表明,适当的运动可以帮助缓解产后抑郁,提高身体内“幸福荷尔蒙”的分泌,让妈妈们心情更加愉悦。产后运动并不是为了让妈妈们短时间内变成“马甲线辣妈”,而是为了更好地恢复身体功能,提升生活质量。

什么时候可以开始运动呢?产后运动的时间因人而异,具体要看分娩方式和身体恢复情况。

结直肠癌,作为一种常见的恶性肿瘤,其发病率在全球范围内呈逐年上升的趋势,我国结直肠癌发病率和死亡率在全部恶性肿瘤中分别位居第2位和第5位。然而,通过科学合理的生活方式调整和定期的医学筛查,我们可以有效地预防和减少结直肠癌的发生。本文就详细介绍如何从生活细节做起,科学防治结直肠癌。

结直肠癌,顾名思义,是发生在结肠或直肠的癌症。它起源于肠道黏膜的上皮细胞,经过一系列复杂的生物学变化,最终可能发展为恶性肿瘤。结直肠癌的早期症状可能并不明显,但随着病情的进展,患者可能会出现排便习惯改变、便血、腹痛、腹部肿块等症状,甚至出现如贫血、消瘦、乏力、低热等全身症状,晚期可能出现腰骶部疼痛、黄疸、腹水等表现。然而,这些症状往往容易被忽视或误诊,因此,早期筛查和诊断对于提高结直肠癌的治愈率至关重要。

饮食与结直肠癌的发生密切相关。通过科学合理的饮食调整,我们可以有效地降低结直肠癌的发病风险。增加膳食纤维摄入:膳食纤维是一种对肠道健康至关重要的营养素。它可以增加粪便的体积和重量,促进肠道蠕

温和型运动计划,让产后康复不迷茫

顺产妈妈,一般来说,在产后1-2周后,可以尝试非常温和的运动,比如深呼吸和简单的伸展动作。如果感觉身体适应良好,可以慢慢增加运动强度。

剖宫产妈妈:要等到产后6-8周,伤口完全愈合后,再开始轻柔的运动。一定要先咨询医生,确认身体恢复情况。

特殊情况:如果产后有大出血、严重撕裂或其他并发症,运动前一定要征求医生意见,不要贸然开始。

无论哪种情况,产后头几个月的运动都应该以“恢复身体功能”为主,而不是追求高强度的减脂效果。千万别忘了求成,要让身体有足够的时间慢慢适应。

下面提供一套适合产后恢复的温和型运动计划,它不需要复杂的动作,也不用任何专业器材,在家就可以轻松完成。每天只需要10-15分钟,就能对身体恢复起到很好的效果。

第一步:呼吸练习。呼吸看似简单,但它是产后运动的基础。正确的呼吸练习能帮助你激活核心肌群,促进腹部和盆底肌的恢复。

动作要点:平躺在床上,双膝弯曲,双脚平放在床面。双手放在肚子上,慢慢吸气,让腹部鼓起来,再缓缓吐气,让腹部塌下去。注意吐气时要感觉腹部微

微收紧。

练习频率:每天练习5-10分钟,随时随地都可以做。

第二步:盆底肌收缩(凯格尔运动)。产后最重要的康复运动之一就是盆底肌训练,可以帮助预防和改善漏尿问题,同时提升盆底肌力量。

动作要点:想象自己正试图憋尿或夹紧会阴部(注意,不是真的憋尿)。收紧盆底肌3-5秒,然后慢慢放松,反复练习。

练习频率:每天3组,每组10次。

第三步:桥式运动。桥式可以帮助恢复臀部力量,同时对骨盆的稳定性有很大帮助。

动作要点:平躺在瑜伽垫上,双膝弯曲,双脚与肩同宽。慢慢抬起臀部,直到身体从肩膀到膝盖呈一条直线,停留2-3秒后放下。

练习频率:每天10-15次,循序渐

进增加到20次。

第四步:猫式伸展。该动作可以放松腰部肌肉,同时缓解腰酸背痛。

动作要点:跪在地上,双手撑地,膝盖与肩同宽。吸气时拱起背部,低头看向肚子;吐气时让背部凹下,抬头看向前方。

练习频率:每天10-15次。

第五步:侧卧腿抬高。该动作能增

强臀部力量,帮助稳定骨盆。动作要点:侧躺在垫子上,腿伸直,慢慢抬高上侧的腿,保持3秒后放下,换另一侧重复。

练习频率:每侧10-15次。

产后运动的注意事项有哪些呢?量力而行:刚开始运动时,身体可能会感到有些不适,但如果出现剧烈疼痛、出血增多等情况,应立即停止并咨询医生。

别忘了热身和放松:运动前可以做几分钟简单的热身,比如原地踏步或转动手腕脚踝。运动结束后,也可以做一些简单的伸展动作来放松肌肉。

听从身体的声音:如果你觉得某个动作特别吃力,说明可能还不适合你的当前状态,可以先暂停,等身体恢复得更好再尝试。

坚持很重要:产后运动不是短期内见效的事,需要耐心和坚持。每天10-15分钟,长期下来一定会看到效果。

总而言之,产后运动并不可怕,也并不需要高强度或复杂的动作。只要掌握了正确的方法,每天坚持10分钟,就能在不知不觉中改善身体状态。记住,产后康复的目标不是追求完美的身材,而是恢复健康、强大的身体,能够更好地陪伴宝宝成长。所以,妈妈们,别犹豫,从今天开始,试试这套简单的运动计划吧!你会发现,坚持下去,身体不仅更有力量,心情也会更美丽!

(霍山县医院产科产房 朱雨坤)

保持良好的心态:长期的精神压力可能影响免疫系统功能,增加结直肠癌的风险。因此,建议保持良好的心态,学会调节情绪。

对于已经确诊的结直肠癌患者,科学的治疗方案至关重要。根据病情的分期和患者的身体状况,医生会制定个性化的治疗方案,包括手术、化疗、放疗、靶向治疗等。通过综合治疗,可以提高结直肠癌的治愈率,延长患者的生存期。

提高公众对结直肠癌的认知和重视程度,也是预防结直肠癌的重要环节。通过科普宣传、健康教育等方式,让更多的人了解结直肠癌的危害和预防措施,从而提高自我保健意识,降低结直肠癌的发病风险。

总之,结直肠癌虽可怕,但科学预防和治疗能降低风险、提高治愈率。我们应从生活细节入手,如调整饮食、增加纤维摄入、限酒戒烟、定期筛查、治疗结直肠息肉、控制体重、避免久坐、保持良好心态,并提高公众认知。对已确诊患者,科学治疗也至关重要。让我们共同努力,为健康保驾护航。

(六安市人民医院消化内科 谢国园)

输尿管镜碎石取石术(URS)是微创、高效的治疗尿路结石方法,创伤小、恢复快,但患者可能面临心理压力,尤其是担心结石清除不彻底。因此,心理支持在URS护理中尤为重要。

手术对于任何患者来说都是一种应激事件,它可能引发焦虑、恐惧、不安等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的手术配合度,还可能增加手术风险和术后并发症的发生率。在URS的护理中,心理支持的重要性主要体现在以下几个方面。

缓解焦虑和恐惧:通过心理支持,可以帮助患者了解手术的过程、风险和预期效果,从而减轻他们的焦虑和恐惧情绪。

提高手术配合度:良好的心理状态有助于患者更好地配合手术,如保持正确的体位、放松身体等,从而提高手术的成功率。

促进术后恢复:心理支持还可以帮助患者更好地应对术后疼痛、不适和恢复过程中的各种挑战,促进身体的快速康复。

那么,心理支持的内容有哪些呢?

心理支持的内容应涵盖患者手术前后的整个过程,包括术前准备、手术过程、术后恢复以及康复期的心理调适。具体来说,包括以下几个方面。

信息告知与解释:向患者详细解释手术方法、设备先进性以及医生的专业经验,强调结石清除的高成功率。同时,还应解答患者的疑问,消除他们的疑虑和不安。

情绪疏导与安慰:医护人员应关注患者的情绪变化,及时给予情绪疏导和安慰。他们可以通过倾听、理解、同情和支持等方式,帮助患者缓解焦虑和恐惧情绪。

家庭与社会支持:鼓励患者的家庭成员和朋友给予他们关心和支持,共同面对手术挑战。同时,医护人员还可以向患者提供相关的社会资源和支持信息,如心理咨询热线、患者支持群体等。

案例展示:分享成功案例,让患者看到其他患者通过手术成功清除结石的实例,增强信心。

疼痛管理:术后疼痛是患者的主要问题,医护人员应提供药物、物理疗法等有效疼痛管理,并教授自我缓解方法。心理支持如分散注意力、放松训练也能减轻疼痛感。

康复指导与鼓励:向患者提供详细的康复指导,包括饮食、活动、复查

输尿管镜碎石取石术护理中的心理支持

等方面的注意事项。同时,鼓励患者积极参与康复活动,树立战胜疾病的信心。

及时通报手术结果与后续计划:术后及时向患者通报手术情况,确认结石已彻底清除,并告知后续的康复计划和注意事项。这样可以为患者更加安心,积极配合术后的康复工作。

为了确保心理支持的有效实施,医护人员需要采取一系列策略来优化护理过程。

个性化护理计划:根据患者的年龄、性别、文化背景、心理状态等个体差异,制定个性化的心理支持护理计划。这要求医护人员具备敏锐的观察力和良好的沟通能力,以便及时发现患者的心理需求并予以针对性的支持。

多学科团队协作:建立多学科团队协作机制,包括泌尿外科医生、护士、心理医生、康复师等,共同为患者提供全方位的心理支持。这种跨学科的合作能够确保患者在整个治疗过程中都能得到专业、全面的护理。

持续评估与调整:对患者的心理状态进行持续评估,并根据评估结果及时调整心理支持策略。这要求医护人员具备丰富的临床经验和专业知识,以便准确判断患者的心理状态并给出有效的干预措施。

教育与培训:对医护人员进行心理支持相关知识和技能的培训,提高他们的专业素养和服务质量。同时,还可以向患者和家属提供相关的健康教育,增强他们对手术和康复过程的认识和理解。

术后跟进:随着科技的发展,越来越多的现代科技手段被应用于医疗护理中。医护人员可以利用虚拟现实、智能穿戴设备等现代科技手段来监测患者的生理指标和情绪变化,及时给予干预和支持。

总之,输尿管镜碎石取石术护理中,心理支持对康复至关重要。通过信息告知、情绪疏导、家庭支持、疼痛管理及康复指导等,可缓解患者焦虑,提高手术配合度,促进恢复。应采取个性化护理、多学科协作、持续评估等策略优化实施过程,未来需继续探索和个性化心理支持方法。

(六安市人民医院西区手术室 汪春菊)



安徽城更 CLOUD MANSION 徽盐雲著

新春不打烊
HAPPY NEW YEAR
安家选徽盐

过尽千帆 心归雲著

建筑面积 约 115-142m² 臻选好房 贺岁登场

VIP 0564 291 6666

焕新生活艺术馆 / 解放南路与齐云路交汇处向东100米
项目地址 / 六安市解放南路与齐云路交汇处 开发商 / 安徽省六安市城更建设投资有限公司

许可证号:(六)房预售证第20240041号 许可证号:(六)房预售证第20240042号