

产后腰痛的诊断和治疗

□李宁

产后腰痛是指产妇在分娩后出现腰骶部疼痛、酸楚、麻木,以及腰部活动受限,椎旁及腰骶部压痛等。产后腰痛的发生率约为70%,多数患者经过积极治疗后,腰痛症状均能好转或明显改善;若失治误治,腰痛可能迁延不愈,甚至发展成慢性腰痛,使产妇及其家庭受到严重影响。

症状

在临床上,产后腰痛的主要症状有:

- 一、腰骶部酸胀不适,或腰骶部酸痛连及一侧下肢,双下肢麻木沉重酸软,转侧不灵。
- 二、腰部固定部位的持续性疼痛。
- 三、运动中及运动后疼痛加重。
- 四、早期卧床休息可缓解,病情发展后不可缓解。

病因

产妇生产后腰椎、骨盆、韧带的适应性降低,功能未恢复正常,是发病内因;气血亏虚,护理不当,过度疲劳,外邪入侵是发病外因。由于孕期、产后内分泌激素水平的变化,会导致产妇内分泌功能紊乱而产生疼痛,如产后出现的类风湿性关节炎。因此,产后腰痛与内分泌的变化密切相关。

此外,女性妊娠期腰椎前凸增加,姿势的改变造成韧带过度拉伸、弹性下降导致腰骶部和骶髂关节松弛,孕期腰部负荷增加,骶髂关节不稳引发腰痛;分娩时骶骨后移,导致骶髂关节错位、骶髂韧带损伤,以及产后休息不当,过早久站、久坐、穿高跟鞋,均是产生腰痛的内因。

中医将产后腰痛归属于“产后风”“产后身痛”的范畴,产后正

气不足,腠理不固,风、寒、湿等外邪乘虚侵袭人体,导致气血运行不畅,气滞血瘀,“不通则痛”,从而发生产后身痛。产妇产后大量耗伤气血,气血经脉失养,筋脉肌肉不得养,不荣则痛,也会发生产后腰痛。《傅青主女科》中已有关于产后腰痛病因的介绍,指出“产后感风寒,腰痛不可转”,总结病因病机有瘀血滞留、寒湿痹阻、肾虚血亏等。

治疗方法

中药复方疗法

中药复方疗法治疗产后腰痛。在临床上,治疗主要以补虚温阳、祛瘀行痹法为主。依据腰痛的表现,可以将产后腰痛分为瘀血滞留型、寒湿痹阻型、肾虚血亏型。

瘀血滞留型:患者主要表现为腰部胀痛或刺痛,痛处固定,活动后稍缓解,也可伴随小腹疼痛,唇舌紫暗,脉沉或细涩。

寒湿痹阻型:患者主要表现为腰部疼痛较剧、僵硬,腰痛如折,天气变化时加重,昼轻夜重,遇寒痛增,得热稍减;舌淡,苔白,脉沉细涩。

肾虚血亏型:患者主要表现为腰痛绵绵不休,腰膝酸软无力,活动后加重;头晕耳鸣,手脚麻木,心慌气短,失眠多汗等,舌质淡白,脉沉细。

针灸治疗

中药熏蒸疗法结合温针治疗寒湿痹阻型腰痛,疗效显著;选用温针灸、瘢痕灸患侧肾俞穴、大肠

俞穴、夹脊穴、关元穴等,起效快、稳定性高;还可以选用任督周天灸联合针刺治疗产后腰痛,利用生姜、艾绒的火热温通作用于人体任督二脉,起到温经通脉、调整阴阳的作用,疗效较好。

推拿治疗

推拿治疗有疏通经络、调畅气血的作用;点按、掌压腰骶部穴和揉揉筋结有温补肝肾、祛风散寒之作用,加速气血运行,加强新陈代谢,达到“通则不痛”之目的,是治疗产后腰痛的有效方法。

穴位注射、局部热敷治疗

将补肾、祛瘀药物研末,贴敷双侧委中穴、血海穴、肾俞穴等穴位,治疗产后肾虚血亏型腰痛疗效显著。

物理因子疗法

针对产后腰痛初期患者,多采用中药离子导入结合中频电治疗,有活血散瘀、舒筋活络的效果,能有效改善肌肉血液循环,起到止痛镇静、调整肌肉运动功能的效果;应用微波或短波透热疗法,可以改善深部肌肉血液循环及缓解肌肉痉挛;超声波、冲击波疗法临床应用也较多,有镇痛、促进局部血液循环,治疗产后瘀血滞留、痛处固定的腰痛疗效较好。

筋骨针松解疗法

针对病程较长、疼痛较剧烈的产后腰痛,多选择筋骨针松解治疗,通过在痛点切割松解,减轻局部组织压力,改善微循环障碍,从而促进无菌性炎症的吸收,减

轻疼痛。最主要的是,产后一定要尽早进行积极合理的康复锻炼。

注意事项

对产后腰痛,患者需要进行脊柱稳定性、核心肌群肌力、耐力训练。产妇产后腹部、腰背部肌肉无力,腰椎各小关节的稳定性下降、重心不稳,松弛的骶髂韧带未能及时恢复易造成劳损而产生疼痛。

目前,临床治疗方法都是将腰腿痛暂时缓解,并没有考虑脊柱的稳定性,加强腰椎节段的稳定性对预防产后腰痛和防止复发有重要意义。核心肌群对维持人体姿势有关键作用,加强腰背部核心肌群的锻炼,牵引短缩的肌肉可以有效防止胸椎后凸、腰椎过度前凸,纠正妊娠期间形成的“弓腰、塌胯、撇臀”的孕妇体态,改善脊柱生理弯曲,恢复骨盆的原有位置,调整脊柱的内、外平衡。

我们科室针对不同类型的产后腰痛,对患者进行以改善核心肌群缩短、加强核心肌群耐力训练为主的一套康复锻炼方法,可以明显缓解腰痛,在维持脊柱稳定性、降低腰痛复发率等方面有十分重要的意义。

患者也可以加强腰背肌、腰腹肌训练,腰背肌训练常用的有俯卧位“飞燕式”和仰卧位“拱桥式”。“拱桥式”分为“五点式”和“三点式法”。腰腹肌常见训练方法为仰卧起坐法,均可有效降低

腰痛发作时间和频率,每天早晚各练习1次,每次30分钟,每种训练方法可循环练习,可有轻微疲劳感。

预防

产妇产后要注意有充足的营养和睡眠,可以合理摄入药膳调理;注意正确的喂养姿势,避免过早踏步、走远路,避免提过重或举过高的物体等;产后可以在康复医师指导下进行适度的腰腹部肌力训练,做一些可以适度缓解产后腰痛的运动,以加强腰背部的柔韧性,使紧张的腰肌得以舒展;要有正确的生活方式,注意腰部保暖、避免腰部受凉;不要束腰过紧,切忌过早穿高跟鞋。患者对疾病要有正确的认识,如果产后出现腰痛要尽快休息;若不见好转,应及时到医院就诊,以免延误病情。

(作者供职于河南省中医药研究院附属医院康复医学科)



每周一练 (合理用药、镇静催眠药中毒)

- 一、卡托普利常见的不良反应是
- 低血钾
 - 刺激性干咳
 - 阳痿
 - 多毛
 - 反射性心率加快
- 二、下列不属于氨基糖苷类抗生素的主要不良反应是
- 耳毒性
 - 神经肌肉阻断
 - 肾损害
 - 肌痉挛
 - 变态反应

- 三、下列不属于四环素的不良反应是
- 可引起光敏反应
 - 可导致灰婴综合征
 - 影响婴幼儿牙齿和骨骼发育
 - 胃肠道反应
 - 具有肝毒性

- 四、下列哪项不是小儿常用的给药方法
- 雾化吸入
 - 含漱
 - 口服法
 - 外敷
 - 注射法

- 五、下列不符合老年人用药原则的有
- 大量服用某种维生素
 - 以小剂量开始,根据对药物的效应逐步调节药物的剂量
 - 严格掌握用药适应证
 - 恰当联合用药
 - 给药方案个体化

- 六、老年人一般常规用药剂量为成人剂量的
- 1/3
 - 1/2
 - 3/4
 - 1.5倍
 - 与成人一样

- 七、下列有关合理用药的说法中,错误的是
- 能被充分、快速吸收而无刺激性的药物,可在饭前口服
 - 对症下药是合理用药的首要原则
 - 一种药物的用量,是经过严格的科学实验和大量的临床研究确定的
 - OTC标志为处方药,须凭医师或其他有处方权的医疗专业人员开具处方才能购买
 - 孕期及哺乳期妇女用

- 八、下列哪项是与用药剂量无关的不良反应
- 后遗效应
 - 毒性反应
 - 副作用
 - 变态反应
 - 以上都是
- 九、下列哪一种喹诺酮类药物是泌尿系统感染的首选药物
- 诺氟沙星
 - 环丙沙星
 - 培氟沙星
 - 依诺沙星
 - 吡哌酸
- 十、糖皮质激素不用于下列哪种疾病的治疗
- 中毒性休克
 - 脑(腺)垂体前叶功能减退
 - 血小板减少症
 - 急性粟粒性肺结核
 - 骨质疏松
- 十一、患儿为男性,2岁,高热、呼吸困难、双肺散在小水泡音,诊断为支气管肺炎,青霉素试敏(+),宜用
- 四环素
 - 氯霉素
 - 头孢唑啉
 - 磺胺嘧啶
 - 红霉素
- 十二、下列哪一项不是镇静催眠药物的
- 眠尔通
 - 安定
 - 阿托品
 - 苯妥英钠
 - 水合氯醛
- 十三、关于镇静催眠药物中毒的治疗错误的是
- 镇静催眠药物的特效药物是氟马西林
 - 洗胃可以使用硫酸镁
 - 经口服中毒,清醒者给予催吐和洗胃,昏迷者宜插管洗胃
 - 洗胃后经胃管注入活性炭,并有硫酸钠泻
 - 心律失常者应予以心电图监护,必要时给予抗心律失常药物治疗
 - 巴比妥类中毒,患者处于深昏迷状态治疗首选
- 红霉素
 - 吸氧
 - 甘露醇
 - 呼吸中枢兴奋剂
 - 辅酶
- (答案见下期本版)

上期答案(2月14日)			
一、C	二、C	三、A	四、E
五、D	六、B	七、B	八、C
九、C	十、B	十一、A	十二、B
十三、E	十四、D	十五、B	

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《慢性病防治》《合理用药》《答疑释惑》《抛砖引玉》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉
电话:(0371)85966391



中国中部国际医疗健康产业博览会 第35届中原医疗器械(2019年春季)展览会

主办单位 全国卫生产业企业管理协会 河南省医疗器械行业协会
承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

展览范围

- 医用影像 医用电子
- 医用光学 体外诊断
- 骨科设备 医用耗材
- 消毒感控 智慧医疗
- 口腔设备与材料
- 手术室及急救设备
- 康复保健及老年用品
- 医院建设及后勤管理

2019年3月15日~17日

中国·郑州国际会展中心

- 参会厂商1500家
- 展示产品26000件
- 展出面积50000平方米

微信预登记



扫描二维码加关注,点击“预登记”进行参观登记。

(0371) 66619408

广告

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

广告

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单等特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。加盟松恩,使您的药店、诊所可以成功转型发展。
地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。
联系人:李经理 电话:13275972217

广告

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,住宿费150元,资料费50元,提前预报名,满50人开班。
地点:河南省安阳市
主办单位:安阳市正本中药外治研究所
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情)
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
来信来电即寄详细授课内容

广告

供:脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴,适用于脐疗法及穴位贴药法固定药物。凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。
联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号)
QQ:1352341939 联系人:王红伟
地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康品有限公司

广告

四大好项目寻找市、县合作伙伴

一、放射卫生检测服务:放射诊疗建设项目职业病危害放射防护评价,放射卫生防护检测,个人剂量检测等。

二、卫生检测服务:公共场所空气及公共用品用具检测;学校卫生综合检测与评价;集中空调通风系统检测与评价;医疗机构消毒、洁净室、消毒产品检测,一次性使用卫生产品检测等。

三、智慧卫生监督系列产品:卫生监督执法全过程记录、腔镜在线监测、医疗废物在线监测、放射卫生在线监测、消毒供应追溯、生活饮用水在线监测、游泳池水在线监测、医疗废水在线监测、室内空气在线监测、集中空调通风系统在线监测、学校卫生在线监测、职业卫生在线监测等。

四、智慧医疗系列产品:智慧医院管理系统、疫苗在线追溯管理系统、智慧医护站系统、智慧药房管理系统、社区卫生服务系统、区域卫生系统等。

需要您具有较强的人脉关系、良好的协调能力、积极的事业心。

我们提供“保姆式”服务模式,让您“躺着”挣钱。

鹤壁市、安阳市、濮阳市、周口市、郑州市、南阳市6个省辖市和县(区)已有合作伙伴,其他地市诚招合作伙伴工作正在进行中。

另招聘销售经理,待遇丰厚。

联系人:李先生

联系电话:13303711938

公司地址:郑州市高新技术开发区瑞达路96号创业中心2号楼10楼

广告