



什么是腹直肌分离

生产之后，一些产妇摸着腰上松松垮垮的赘肉，总想寻找恢复“小蛮腰”的方法。在查阅相关资料后，不少产妇了解到“腹直肌分离”这一概念。腹直肌分离，是指左右两侧的腹直肌分开。这是因为妊娠期女性体内激素变化，使结缔组织弹性改变，以利于胎儿发育及分娩。随着胎儿逐渐增大，腹白线拉伸并变得薄弱，腹直肌松垮，腹直肌间距离增大，从而产生腹直肌的分离。

怀孕后，一些女性躺着的时间较多，腹部肌群逐渐弱化，产后几个月腰部仍然像怀孕5个月的状态，这有可能是腹直肌分离造成的。另外，腹部肌群的弱化也会导致其他部位的肌肉代偿性地超负荷工作，从而导致腰背酸痛。又因为腰背痛，一些女性朋友选择停止运动，逐渐驼背、骨盆前倾，长时间躺着休息，但越休息越累，腰痛反复发生，形成不良循环。

临床检查方法

1. 测量体位：被检查者仰卧，屈髋屈膝，脚平放于床，双手放在头后枕部。
2. 测量位置：脐中、脐上或脐下4厘米。
3. 测量方法：测试者用手指触诊被检查者左右腹直肌肌腹边缘，同时要求被检查者缓慢抬头至肩胛离开床面。

若左右腹直肌间距超过2指宽，即可判断为腹直肌分离。

康复治疗方法

腹直肌分离的康复治疗方法包括电刺激和运动训练。产妇在家中能自主进行运动训练，常用的运动方法包括：

1. 腹式呼吸
起始准备姿势为平躺，屈髋45度、屈膝90度，双腿平放于床面，同时分开与髋同宽（两大腿间可放瑜伽砖），双手交叉于胸前，双肩放松。首先深吸一口气，让腹部充满气体

鼓起，然后呼气收紧腹部压出气体，让肚脐去找床面，按这样的规律进行腹式呼吸，10次/组，每天进行2组或3组。

2. 骨盆运动
起始位同上，吸气腹部往上顶，骨盆前倾，腰部抬高床面；呼气腹部内收，骨盆后倾，腰部压向床面，臀部肌肉夹紧向上。按这样的规律进行骨盆运动，10次/组，每天进行2组或3组。
3. 抬头运动
起始位同上，先吸一口气，再缓慢呼出，同时缓慢抬高头部，两手向中间用力，腹部收紧下沉，颈部放松，双眼看向肚脐，10次/组，每天进行2组或3组。

4. 屈膝抬腿
起始位同上，双脚并拢，先吸一口气，呼气时，双脚缓慢抬高床面，同时腹部向床的方向收缩下压，然后放下，10次/组，每天进行2组或3组。
5. 伸腿抬腿

在屈膝屈髋，脚尖抬高床面的基础上，先吸一口气，呼气时伸膝，把脚尖伸直往天花板的方向，同时腹部向床的方向收缩下压，然后放下，重复10次。

核心训练

研究表明，核心训练对治疗腹直肌分离、缓解腰痛、提高腰椎功能及改善日常生活能力都有显著的效果。核心区指由腰、骨盆、髋关节这三部分构成并包括附着在这一区域范围的肌肉和韧带等。其中，核心肌肉主要是指附着在腰椎-骨盆-髋关节联合体上的29块肌肉，即前方是腹部肌群，后方是脊柱后部肌群，上方是膈肌，下方是盆底肌及髋部周围肌群。

核心训练在运动医学与康复医学领域受到广泛的关注，该训练方法认为不仅需要训练躯干的浅层肌肉，更应重视躯干深层肌肉的运动控制训练。

在核心训练过程中应注意：运动前排空小便；注意呼吸配合，运动时不宜憋气；腹式呼吸时注意避免胸廓上下移动；在进行运动时应将盆底肌肌肉收缩并向上提升，而不是向下用力般向下推。10次/组，每组间隔30秒，每天进行2组或3组，坚持运动就能见成效。

很多产妇认为，产后松垮的肚子赘肉是由于孕期发生腹直肌分离导致的，但有一项研究表明，孕35周时腹直肌分离患病率虽然为100%，但在产后6个月时患病率降低到39%，也就是说，产后如果肚子还松垮，并不一定是腹直肌分离造成的。

需要注意的是，大部分情况下，肚子周围的赘肉，其实是皮下脂肪造成的。要去除腰部的赘肉，就要以合理饮食加以运动辅助的瘦身训练为主，而不是单单通过腹直肌的增强练习可以改善的。

（柳州市人民医院妇科 牛银荷）

认识乳腺超声检查

乳腺疾病是威胁女性健康的因素之一。乳腺疾病包含多种类型，而乳腺癌是其中广为人知的一种。如何尽早察觉这一健康威胁？乳腺超声检查是目前临床诊断乳腺疾病的主要方法之一，能够在相对安全的条件下，对女性的乳腺健康进行观察，从而提高女性乳腺健康水平。

乳腺超声检查的原理

乳腺超声检查也称为乳腺彩超检查，是利用超声波的物理特性和人体组织结构的声学特点，对乳腺进行无创、无痛、无辐射的检查方法，能够清晰地显示乳腺组织的内部结构，对于乳腺肿块的发现、定位及良恶性的鉴别具有重要的临床价值。

乳腺超声检查的原理是利用超声波在人体组织中的传播和反射特性。当超声波遇到不同密度的组织时，会产生反射、折射和散射等物理现象。超声探头将这些反射回来的声波信号转换成电信号，再通过计算机处理，形成我们所看到的超声图像。

乳腺超声检查的优势

1. 无创、无痛、无辐射：乳腺超声检查无需手术，不会对患者造成创伤和疼痛；同时，由于超声波无辐射，不会对人体产生任何不良影响，适合妊娠及哺乳期女性的乳腺检查。
2. 分辨率高：乳腺超声检查能够清晰地显示乳腺组织的内部结构，包括乳腺导管、小

叶、纤维组织等，对于发现微小病变具有显著优势。

3. 重复性强：乳腺超声检查操作简单，可重复性强，方便医生对患者进行动态观察和随访。
4. 敏感性高：乳腺超声检查对乳腺肿块的敏感性高，能够发现触诊难以触及的肿块，为乳腺癌的早期发现提供了有力支持。

乳腺超声检查的临床应用

1. 乳腺肿块的诊断与鉴别：乳腺超声检查能够清晰地显示乳腺肿块的形态、大小、边界、内部回声及血流情况等，并对肿物进行BI-RADS分类，为肿块的良恶性鉴别提供依据。对于可疑恶性肿块，超声检查还可以提供准确的定位信息，为穿刺活检提供帮助。
2. 乳腺炎症的诊断：乳腺超声检查能够发现乳腺炎症引起的局部血流增加、淋巴结肿大，以及有无积液等异常表现，为乳腺炎的诊断提供有力支持。
3. 乳腺增生的评估：乳腺超声检查能够观察乳腺腺体的形态、结构、回声等特征，评

估乳腺增生的程度和范围，为乳腺增生的治疗提供参考。

4. 乳腺导管扩张的诊断：乳腺超声检查能够检测到乳腺导管的大小、扩张程度以及是否有占位性病变，为乳腺导管扩张的诊断和治疗提供依据。

乳腺超声检查的操作流程

1. 检查前准备：患者在进行乳腺超声检查前，需要穿宽松的衣服，便于检查。同时，应避免在乳腺上涂抹任何护肤品或化妆品，以免影响检查结果。对于乳头溢液的患者，应避免挤压乳腺，以免影响检查效果。
2. 检查过程：患者取仰卧位，双手上举，充分暴露乳腺及双侧腋窝。医生在乳腺皮肤表面涂抹耦合剂，然后将超声探头轻轻放置在皮肤表面进行检查。检查时应依照一定顺序对乳腺进行连续的横切面、纵切面，并以乳头为中心做放射状检查，确保检查范围覆盖整个乳腺及双侧腋窝。
3. 检查后护理：患者在完成乳腺超声检查后，无需特殊护理。但需注意保持乳腺部位

的清洁干燥，避免感染。如有不适或疑问，应及时就医咨询。

乳腺超声检查的注意事项

1. 患者在进行乳腺超声检查时，应保持放松状态，避免过度紧张或焦虑。
2. 检查过程中，患者应配合医生进行操作，保持正确的姿势和呼吸方式。
3. 对于月经期的患者，乳腺充血可能导致乳房胀痛，建议在月经后1周进行检查。
4. 对于乳腺部位存在较大肿块的患者，在进行超声检查时需注意避免肿块破裂或出血等风险。

乳腺癌是影响女性健康最大威胁之一，生活节奏快、工作压力大、饮食不健康等因素，很容易诱发乳腺方面的疾病。及早预防、及早发现、及早治疗乳腺疾病，能够大大提高治愈率和生存率。建议女性朋友们定期进行乳腺超声检查，这对及早预防和发现乳腺疾病起到关键作用，同时将乳腺癌威胁控制在摇篮里。

（广西科技大学第二附属医院 黄东恒）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936