

产后困扰不再忍! 咸安区妇幼保健院康复中心助新妈妈们重塑健康自信

小调理带来大变化

●记者 夏咸芳 通讯员 刘鹏

十月怀胎的期待,一朝分娩的喜悦,让新妈妈们沉浸在迎接生命的幸福中。然而,咳嗽漏尿的尴尬、腰背痛的折磨、腹部松弛的沮丧……这些被误解为“当妈必经代价”的困扰,却悄悄偷走了不少妈妈的自信与舒适。如今,咸安区妇幼保健院产后康复中心用专业医疗力量打破偏见——产后不适并非“必然”,通过科学调理,每位妈妈都能重拾健康与风采。

作为咸安区专注妇幼健康的专业机构,该院产后康复中心以“医疗为基、个性化为本”,依托经验丰富的康复团队与国际先进设备,为产后妈妈量身定制康复方案,成为众多女性产后恢复之路上的“贴心守护者”。

◆案例一:告别“社交癌”,二胎妈妈重获“安心自由”

36岁的李女士(化名),在两次剖宫产手术后,被一个难以启齿的问题困扰了一年半:只要打喷嚏、咳嗽,甚至和孩子大笑时,都会不受控制地漏尿。“出门要提前找好厕所,和朋友聚会不敢喝水,像得了‘社交癌’,特别自卑。”李女士的无奈,是不少产后妈妈的共同困境。

经朋友推荐,她来到咸安区妇幼保健院产后康复中心。康复师通过专业评估发现,两次妊娠与剖宫产对她的盆底肌造成了损伤,导致盆底肌力下降、控尿功能减弱——这正是漏尿的根源。针对她的情况,康复团队量身定制了“生物反馈电刺激+居家康复指导”的双疗程方案:通过生物反馈电刺激唤醒受损盆底肌纤维,提升肌肉收缩力;同时教她居家训练动作,巩固治疗效果。

两个疗程结束后,李女士的漏尿症状彻底消失。“现在陪孩子跑跳、和朋友

聚餐,再也不用提心吊胆找厕所了!”复查时,她的盆底肌力从治疗前的3级提升至5级,彻底摆脱了“社交癌”的束缚,重新找回了轻松自在的生活。

◆案例二:收腹止痛双见效,年轻妈妈重拾孕前风采

26岁的王女士(化名)是位爱美的时尚妈妈,可产后松弛的腹部和反复的腰背痛,让她连喜欢的裙子都穿不上。“肚子松垮垮的,腰也总疼,抱孩子一会儿就累得直不起身。”抱着对身材与健康的双重期待,她来到康复中心求助。

检查结果显示,王女士存在腹直肌分离3指、腹围81厘米的问题——腹直肌分离导致腹部支撑力不足,进而引发腰背受力不均,这正是她身材走样与腰背痛的核心原因。针对她的需求,康复团队制定了“射频修复+专业手法”的精准方案:射频技术通过温和热效应刺激腹部胶原再生、弹性纤维重



组,让松弛肌肤恢复紧致;再配合康复师的专业手法,将分离的腹直肌向中线聚拢,重建腹部支撑力。

仅一个疗程后,王女士的腹围就缩小了5厘米,腹部摸起来明显紧致;更意外的是,随着腹直肌闭合,困扰她许久的腰背痛也彻底消失。“终于能穿上孕前的裙子,抱孩子也不觉得累了!”看着镜子里的自己,王女士重拾了往日的自信。

◆十大核心服务,科学解决产后问题

咸安区妇幼保健院产后康复中心的底气,源于“专业”与“用心”的双重保障。这里不仅汇聚了经验丰富的康复医师、治疗师团队,更配备了国际先进的康复设备:盆底电刺激仪、磁疗仪可精准修复盆底肌;射频仪、微波仪助力肌肤紧致与疼痛缓解;脊柱平衡系统能调理产后体态问题……形成“仪器治疗+专业手法+居家运动”三位一体的科学康复模式。

更重要的是,该中心拒绝“流水线”式康复——每位妈妈就诊时,都会先接受全面身体评估:通过盆底肌力检测、腹直肌分离测量、骨盆状态评估等,精准找出问题根源;再结合妈妈的年龄、分娩方式、身体诉求,制定“一人一策”的个性化方案。“不是所有妈妈都需要一样的治疗,只有对症,才能见效。”康复中心负责人强调。

目前,中心已开设十大核心服务:盆底功能康复、子宫复旧、腹直肌修复、产后腰背痛调理、疼痛理疗、乳腺疏通与催乳、产后形体恢复、中药熏蒸、耻骨联合与骨盆修复、中药头疗。从漏尿、子宫下垂等生理问题,到腹直肌分离、体态臃肿等身材困扰,再到产后腰背痛、情绪低落等不适,几乎所有产后常见问题,都能在这里找到科学、系统的解决方案。

◆致妈妈们:爱孩子,更要好好爱自己

“您为家庭付出了十月怀胎的辛苦,为孩子倾注了全部的爱,别让产后的困扰,夺走您本该拥有的幸福与自信。”这是咸安区妇幼保健院产后康复中心对每一位妈妈的暖心寄语。在这里,那些曾被认为是“当妈必须的代价”。如今,只需一次专业评估、一套个性化方案,就能让身体回归健康,让自信重新绽放。咸安区妇幼保健院产后康复中心,正以专业的医疗技术、温暖的服务态度,陪伴更多妈妈走过产后恢复期,以更健康、更自信的姿态,拥抱作为母亲的幸福新生。

冲破混沌见光明

咸宁爱尔眼科医院为痴呆老人重启清晰“视界”

●记者 夏咸芳 通讯员 李玲

家住通城县的李老伯,年逾古稀,不仅承受着高血压的困扰,更被阿尔茨海默病折磨了四年,生活长期无法自理。然而,雪上加霜的是,近三年来,他的双眼视力又因白内障而渐进性下降,最终仅剩微弱光感,世界在他眼中只剩一片模糊的乳白。这不仅加剧了他的认知障碍,也为家庭照护带来了极大困难。

近日,咸宁爱尔眼科医院医疗团队迎难而上,为这位沟通困难、配合度低的特殊患者成功实施了高难度的白内障手术,助其拨开迷雾,重见清晰世界。这台手术的成功,不仅照亮了患者的晚年生活,更彰显了医院在处理高龄合并认知障碍等复杂病例方面的综合实力与人文关怀。

◆身陷双重困境,求医之路希望重燃

72岁的李老伯(化名),被“双眼老年性白内障”和“老年性痴呆”双重疾病困扰,不仅连家人都认不全,更说不清楚眼睛哪里不舒服。由于他平时走路只能扶着墙摸索,吐痰也无法准确地吐进垃圾桶,因此子女猜测他看不清楚,而随后的试探也证实了这一点。近三年来,白内障像一层“毛玻璃”遮住双眼,李老伯视力从模糊到仅能感知10厘米内的手动,彻底陷入“看不见、说不出”的混沌。

由于无法清晰表达不适,且检查配合度极差,其眼病治疗一度被家人视为“不可能的任务”。直到偶然听说咸宁爱尔眼科医院擅长处理复杂白内障病例,才抱着“最后试一试”的心态,带着李老伯前来就诊。入院检查时,李老的视力仅为右眼

手动/10cm,左眼手动/10cm,且因痴呆无法配合更精细的检查。经全面诊查,其双眼晶状体已呈现典型的乳白色混浊,眼底情况完全无法窥清,确诊为“双眼老年核性白内障”,同时伴有高血压病史。面对这样一位特殊患者,能否手术、如何确保手术安全,成为摆在医护团队面前的严峻挑战。

◆精密评估定方案,多科协作保驾护航

“对于合并老年痴呆的患者,手术绝非禁忌,但需要更周全的评估和更精细的预案。”主刀医生、该院院长黎雄豪表示,患者理解力与配合能力差,常规的局部麻醉下手术可能因患者术中突然移动而引发风险。为此,医院组织了详细的术前讨论。黎雄豪院长医疗团队深入评估了患者的身体状况,特别是血压控制情况。最终,凭借丰富的经验和娴熟的技术,团队决定迎难而上,为患者实施“表面麻醉”下的“右眼白内障超声乳化抽吸术联合人工晶体植入术”。这一方案旨在以最小的创伤、最短的时间完成手术,最大限度降低对患者的刺激。

◆17分钟微创“拆障”,痴呆老人手术成功

10月14日上午,手术如期进行。尽管术前沟通困难,但医护人员始终用温和的语言安抚李老伯的情绪。在给予心电监测和氧气吸入后,黎雄豪主任医师亲自为其进行了表面麻醉。

“手术就像一场与时间的赛跑,我们必须在十几二十分钟内,在患者可能出现的微小不配合下,精准、稳定地完成所有精细操作。”手术台上,黎雄豪与

助手王平生默契配合,每一步都如履薄冰,却又行云流水。在眼科手术显微镜下,两人于患者颞上方透明角膜处制作了一个仅2.8毫米的微切口,随后向前房内注入粘弹剂保护眼内组织,采用“环形撕囊”技术,在晶状体前囊撕开一个直径约5毫米的完美圆形开口,为后续步骤奠定了坚实基础。

随后,团队使用先进的Alcon Infiniti超声乳化设备,在脉冲模式下,以平均280mmHg的负压,高效、轻柔地将乳白色的硬化晶状体核乳化并吸出。吸净残留皮质后,一枚崭新的“S1-UV”型号后房型人工晶体被精准植入囊袋内,位置水平。最后,医生清除眼内粘弹剂,并实施水密切口,使微创切口自行闭合,无需缝合。为预防感染,还在前房注入了头孢唑啉钠注射液。从开始到结束,整台手术仅耗时17分钟。患者生命体征平稳,术中未出现任何并发症。

◆揭开纱布见光明,人文关怀暖人心

术后第一天,是揭开纱布的关键时刻。当黎雄豪轻轻取下李老伯眼上的纱布,原本茫然无神的老人,眼神突然有了“焦点”——他缓缓抬起手,试图去触碰眼前的医生,嘴角还露出了久违的轻松笑容。虽然受限于痴呆无法用语言表达,但这细微的变化,让在场的家人瞬间红了眼眶。

复查结果显示,李老伯的右眼视力已从术前的“手动/10cm”提升至0.3,且还在持续恢复中。术后恢复期间,医护团队还特意李老伯调整了护理方案:考虑到他记不住用药时间,护



士会定时随访指导滴药,这些细节虽小,却藏着对特殊患者的贴心关照。更令人感动的是,本次手术得到了“侨爱心·光明行”公益项目的全额资助,彻底免去了这个家庭的经济负担。临别之际,重获光明的李老伯在家人的陪伴下,为医院送上了一面锦旗,以此表达他们由衷的感激之情。

◆白内障莫拖延,特殊群体亦可手术

“白内障是全球首位致盲性眼病,但也是可治愈的。”黎雄豪提醒,许多家属误认为高龄、合并痴呆或高血压等慢性病的老人不再适合手术,这是一个常见的误区。“如今的白内障手术已进入微创、精准的‘屈光手术时代’,手术时间短、创伤小、恢复快。只要经过严格术前评估,很多既往认为的‘手术禁区’患者都能通过重获光明,显著改善生活质量。”

他特别强调,像李老伯这样的核性白内障,晶体核会逐渐变硬,拖延过久会增加手术难度和风险。他建议,一旦出现无明显痛感的渐进性视力下降,就应及早就医检查。对于存在沟通障碍的老年痴呆患者,家属更应细心观察,积极寻求专业医疗帮助,莫让白内障成为压垮老人和家人生活质量的最后一根稻草。