

# 长时间抱孩子 妈妈容易累出病



从孩子呱呱坠地到蹒跚学步,在母亲用双手呵护稚童的过程中,她自己的身体开始一点点地积累疾病隐患,直到量变引起质变——相关疾病的爆发。尤其是母亲在长时间抱孩子之后容易引起一系列病症,如颈椎病、腰椎间盘突出症、腕管综合征等。在母亲节期间,着重解读这三种疾病,帮助女性从初为人母开始就做健康母亲。

伤,剧烈咳嗽、便秘时用力排便等都能导致腰椎间盘突出症的发生。即使怀孕过程没有爆发,在长时间的积累下,腰背部的肌肉及各组织也处于劳损的亚健康状态。在婴儿出生到逐渐长大的过程中,抱小孩、弯腰提重物、陪宝宝玩等动作,也会加重腰背部的负担,极易诱发腰椎间盘突出症。常见的症状如腰痛或下肢放射痛,下肢无力,二便功能异常,腰部及腿部活动受限等。

## 颈椎病

**释义:**因颈椎退行性变引起椎管或椎间孔变窄,刺激压迫颈部脊髓、神经根等,并引起相应临床症状的疾病。颈部长时间保持一种姿势,或处于不良的体位,均易引起慢性劳损,从而导致颈椎病的发生。

**成因:**母亲在喂奶、换尿布、抱小孩、逗小孩等活动中,较容易长时间处于低头状态,而至颈部肌肉过劳,诱发颈椎病。较常出现的症状如颈肩部酸痛,甚至放射至头枕部或上肢;一侧肩背部或上肢麻木无力,皮肤感觉减退;颈部及上肢活动僵硬、活动受限;严重者可有头晕、恶心等症状,压迫脊髓者甚至会出现下肢无力和脚踩棉花感。通常起病初期较轻,后逐渐加重;如遇突发外因刺激也可突发症状较重。

**对策:**一旦出现症状,应尽快就医,如症

状较轻,可采取物理治疗、颈部支具等保守疗法;如症状较重也可考虑手术治疗。最理想的当然是防病于未然,在平时怀抱小孩以及照顾小孩的过程中,要注意经常更换姿势,一个姿势的时间不宜超过30分钟;勿长时间低头,应时常抬头远望;注意休息。

## 腰椎间盘突出症

**释义:**因椎间盘变性,纤维环破裂,髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现的一种综合征,是腰腿痛最常见的原因之一。腰部劳损积累,反复弯腰、扭转动作,或猛然搬提重物,均易诱发腰椎间盘突出症,妊娠则是常见的诱因之一。

**成因:**从最初怀孕时期开始,腹部逐渐隆起,胎儿的重量和羊水的重量全部集中在母亲的腰腹部,使其造成巨大的负载,而且随着十月怀胎逐渐增加,极易引发腰部的损

## 腕管综合征

**释义:**由于正中神经在手腕管内受到压迫与刺激而产生的相应的临床症状,可由许多因素引起,如内分泌系统变化、腕部损伤、劳损、感染等。

**成因:**母亲在妊娠期及哺乳期易发生内分泌代谢变化,同时在妊娠后为宝宝换洗尿布、照顾宝宝等一系列活动中都常用到手腕部,极易发生腕部劳损,诱发腕管综合征。临床症状主要有手腕部及手掌面桡侧、拇指、食指、中指及环指桡侧麻木,夜间或清晨加重,活动后减轻;日久者可致鱼际肌萎缩。

**对策:**一旦出现症状,应及时就医,可采取腕部支具制动配合物理治疗的保守方法;严重者也可采用手术减压治疗。日常生活中应尽量减少腕部活动,注意休息和自我保健。

张晗 白跃宏(主任医师)(上海交通大学附属第六人民医院康复医学科)图 TP

# “0元血糖仪”发放万份

## 母亲节仅两小时,增发1000份一扫而光

上周主办方九安医疗为配合母亲节增加的特别活动“0元血糖仪”增发1000份,消息自发布后来电咨询的糖友络绎不绝,以至于活动当天开始两小时增发的1000份便一扫而光,没领到的糖尿病患者颇有微词。活动负责人为此表示歉意,并现场登记了没领到血糖仪的患者姓名,计划本周内全部送货上门,希望这份迟到的祝福能成为糖友健康的保障。



### 市民追捧有原因

数据显示此次活动开始仅一个月“0元血糖仪”已发放近万份,该活动负责人表示在意料之中,首先,任何活动都有个熟悉的过程,继去年大家怀着试试看的心态来领取,到今年对此举不再陌生;第二,糖尿病患者认识到血糖监测的重要性,自测血糖的意识明显提高;第三,归根结底此项活动可以算是惠民活动,力争让更多的糖尿病患者拥有自己的血糖仪减轻并发症带来的痛苦,享受正常人的生活。最后,提醒大家为了保证活动当天能够成功领到“0元血糖仪”,务必提前电话预约,问清楚申领点的具体地址和乘车路线,以免跑了冤枉路。

申领热线:400-070-3336

# 血糖高低不能凭感觉

**血糖高是什么感觉?**

血糖高的症状很微妙,可能会口渴、多尿、感到乏力等。也有血糖水平太高,反而感觉不到异常。有低血糖感觉,血糖不一定就低,有时甚至比正常值还高。从表面看,血糖高、低是两个特征截然相反的症状,却极易发生在同一个糖尿病患者身上。

**坚持自测血糖**

血糖监测有助于患者判断和掌握自己的病情,单靠去医院偶尔的监测血糖是不够的,不能客观反映基础状态下的血糖水平。糖尿病患者应该学会自我监测及时将血糖值记录下来并根据饮食、活动、情绪调整治疗方案。为此,主办方依其自身实力展开了回馈申城市民的“0元血糖仪”发放活动,目的是让糖尿病患者不花一分钱就能拥有一台血糖仪。凡是成功申领血糖仪的患者都会统一记录到公司数据库中定时回访,免费血糖仪在任何一个专卖店都可享受免费校验服务,这一系列的贴心服务不得不让糖尿病患者心动。

CE0197 FDA 九安健康之家 andon 九安血糖测试仪

股票代码 002432

# 九安血糖仪 免费申领

打进电话的糖尿病患者可免费申领价值388元的九安血糖仪一台。数量有限,领完为止。每天限量200台。(申领条件:一次性订购1盒九安血糖试纸即可)

九安荣誉: ●美国FDA认证 ●欧盟CE认证 ●ISO9001认证 ●大型医疗机构使用产品

健康,少一份担心! 申领热线 400-070-3336

中美合资 天津九安医疗电子股份有限公司

**活动地址**

<b>专卖店</b>	市人大药房(邯郸路80号)
周家嘴路店:周家嘴路460号(滄州路口)	华北大药房(烟台路785号)
新村路店:新村路407号(北丹路口)	同大药房(平遥路1489号)
陆家嘴路店:陆家嘴路915号(近大悦城)	同大药房七宝店(佳宝一村1-51号)
浦东长清店:长清路12号(近南汇路口)	上虹大药房(南汇区)
浦东南桥店:南桥路1630号(近南汇路口)	<b>网购旗舰店(家电部)</b>
<b>药店</b>	惠康店:七莘路895号(近漕河泾)
杨浦前丰大药房(松花江路207号)	惠康店:崑崙路855号(崑崙路)
七宝益丰大药房(新镇路1048号)	产研店:崑崙路128号(产研体育馆内)
浦东开心人大药房(崑崙路352号)	<b>连锁旗舰店(家电部)</b>
康华大药房(崑崙路510号)	崑崙店:崑崙路99号(近漕河泾)
星林大药房(崑崙路88号)	市川店:市川路102号(近崑崙路)
惠民大药房(上海路1071号近崑崙路)	长阳店:长阳路1780号(近崑崙路)
布衣大药房(崑崙路1229号近三益路)	惠民店:崑崙路2092号(近崑崙路)
好远大药房(万安路13号近崑崙路)	<b>卜蜂莲花连锁超市(五金部)</b>
崑崙店:崑崙路13号(近崑崙路)	杨杏北店、崑崙中店、杨杏南店、
宝丰普精大药房(崑崙路820号近崑崙路)	崑崙店、市川店、崑崙店、川沙店、
宝丰共康大药房(崑崙路800号近崑崙路)	新镇店、市川店、文城店、保德店、
民心大药房(崑崙路1188号近崑崙路)	新镇店、吴中店、天山店、周家嘴路店