

# 孕期如何应对耻骨联合分离 听医生建议

有人说最幸福的时候就是做妈妈的时候，却不知女性在孕期和产后都需要面临各种困难和疼痛，其中有一种痛叫耻骨联合分离。近日，一位产后行走困难的患者到潍坊市妇幼保健院潍城区院就诊。该产妇自孕晚期大腿内侧就有疼痛症状，产后痛感加剧，甚至要借助拐杖行走。医生诊断，这名产妇患有耻骨联合分离症。经过针对性治疗，患者病情得到缓解。什么是耻骨联合分离症？如何缓解病情？记者采访了潍坊市妇幼保健院潍城区产后休养中心主任医师马莉。

□本报记者 王路欣 通讯员 赵耀

## 1. 致病原因

耻骨是骨盆盆底呈三角支撑的两根骨头，位于大腿根部和小腹的交界处。耻骨的两根骨头之间，通过韧带和纤维软骨连接起来的区域就叫耻骨联合。

正常情况下耻骨联合间距为4毫米到5毫米，孕期随激素水平变化可使间距增加2毫米到3毫米，这样有利于胎儿娩出。多数学者认为耻骨联合间距 $\geq 10$ 毫米，会出现一系列临床症状，即可诊断为耻骨联合分离症，会引发疼痛和功能障碍。耻骨联合分离的症状可能会因个体差异而有所不同。

耻骨联合分离后的症状常表现为休息后疼痛可减轻，单腿负重站立或髋关节外展时疼痛加重，严重者会出现下肢内侧麻木、痉挛，甚至出现放射性疼痛；鸭步样摇摆步态；耻骨联合内有撞击、弹响或研磨音等。

该病的原因有多种，包括不正确的站立卧行姿态。如长期的窝沙发、骨盆前倾站姿或行走姿势不正确，会加剧耻骨周围的压力，或压迫到周围的神经，容易引起疼痛。

骨盆不稳定。如骨盆外伤、盆腔损伤、耻骨联合无菌性炎症，都会引起疼痛。

孕期胎儿过大、双胎或多胎，体重增长过多。孕妈妈本身骨盆过小或羊水过多，都会增加对骨盆的压迫。

产时用力不当、产时姿势不正。胎头与骨盆比例失调、产程过长、急产，产妇大腿过分外展，产妇过分躁动扭动。

孕期松弛素分泌过多。致使韧带过度松弛，产时两侧髌髌关节及耻骨联合易发生分离痛。

## 2. 如何治疗

手法治疗：通过手法松解肌筋膜，放松肌肉，消除扳机点（疼痛点）。

物理因子治疗：低频脉冲电疗法是常用的物理因子疗法，具有消除局部水肿、改善血液循环、加速损伤愈合、缓解疼痛的作用。

骨盆矫正：通过软组织牵引、关节松动术、整脊技术等矫正骨盆及体态姿势，促进耻骨联合分离复位，增加骨盆稳定性。

肌肉能量技术、悬吊技术：通过该技术恢复肌肉本体感觉，激活并锻炼失活肌肉，调整骨盆姿势及运动平衡，缓解疼痛。

肌肉训练：通过功能动作训练整合运动疗法如医疗体操、瑜伽等提高核心肌群力量，增加运动协调性，形成肌肉记忆，巩固疗效。

手术治疗：妊娠和分娩导致的耻骨联合分离或者耻骨痛，经过上面5种方法治疗多能缓解，一般不用手术治疗。如果分离特别严重，保守治疗无效的，可以考虑手术治疗。

## 3. 如何预防

控制体重。孕期应避免体重增长过多过快以及巨大儿的产生。

补充微量元素，如钙、多种维生素等。孕期要合理饮食，避免便秘的发生。

适度运动，增加整个骨盆周围肌肉（大腿内收肌、臀大肌等）力量，增强骨盆的稳定性。

避免过度散步和爬楼梯，找准适合自己的运动，安全地练习。避免长时间的单腿站立及平衡体式。

避免动作幅度过大，同一动作保持时间不宜过长。避免无支撑的深蹲。多胎的妈妈，可以使用托腹带。

# 孩子热性惊厥不要慌 按步骤处理

□本报记者 王路欣 通讯员 田晓明

热性惊厥，又称高热惊厥，是儿童时期最常见的惊厥性疾病。它通常发生在孩子体温骤然升高的阶段，尤其是上呼吸道感染或其他感染性疾病初期。孩子热性惊厥时家长应该怎么做？记者采访了潍坊市妇幼保健院儿内一科主任蒋华芳。

蒋华芳表示，热性惊厥是小儿时期常见的神经系统疾病之一，也是儿科常见门诊、急诊疾病和急诊住院最多的病种之一，多发于5岁以下的婴幼儿。孩子热性惊厥时通常表现为头后仰、目光呆滞或眼睛往上吊、嘴唇变黑、牙关紧闭，手脚伴有抽动、僵直等，严重者会大小便失禁或突然全身松软无力，大声呼唤没有任何反应。一般症状不超过5分钟，发作停止后不久孩子就能恢复意识。如果抽搐时间过长，要及时到医院就诊。

如果孩子发生了热性惊厥，家长一定要保持冷静，不要慌张，可以按照以下操作步骤处理。

移除周围一些危险性的东西，保证孩子在惊厥发作时不被伤害；松解衣物，让孩子侧卧或者头偏向一侧，避免窒息，若嘴里有分泌物

要及时清空；惊厥发作时，不要给孩子口中塞入任何东西，也不能喂食任何东西，更不要尝试通过按压肢体阻止抽动；记录孩子的惊厥持续时间和发作特点，如果惊厥持续时间超过5分钟或既往有过惊厥持续状态的发生，应呼叫救护车。

待患儿意识恢复，应遵医嘱给予口服退热药降温，意识不清的可以适当用温水擦拭身体，或给予退热栓塞肛处理，之后要及时到医院接受进一步治疗。

蒋华芳提醒，保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道感染病的重要手段，具体做法包括勤洗手，勤开窗通风，尽量减少带孩子到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者等。接种疫苗是预防流感最经济有效的方法。

此外，日常应该鼓励孩子多参加户外活动。养成均衡饮食习惯，多吃水果和蔬菜，避免过多食用高糖、高脂肪、高盐以及加工食品；确保孩子每天能获得足够的睡眠时间。这些都有助于增强孩子的抵抗力和免疫力，减少疾病的发生。



妇幼知识  
一点通

# 隐匿性阴茎是怎么回事 了解一下

□本报记者 王路欣 通讯员 刘永东 刘玉彤

“医生，我家小子的‘小丁丁’怎么不见长大呢？这是正常的吗？”在小儿外科，经常有家长如此问诊。潍坊市人民医院小儿外科的专家提醒，出现这种情况家长需要留意，孩子是否患有隐匿性阴茎。

专家表示，隐匿性阴茎是一种常见的先天阴茎发育异常，包括阴茎皮肤发育不良、阴茎海绵体及尿道海绵体发育欠佳。隐匿性阴茎的患儿，其阴茎体缩藏于体内，凸出外面的只有尖尖的小包皮。如果用手将阴茎皮肤向内挤压，阴茎体就会显露出来，手稍放开，阴茎体便回缩。

实际上，隐匿性阴茎的儿童阴茎发育是正常的，但由于周边皮肤筋膜出现异常，导致阴茎被埋于皮下，未能充分显露。简单来说，隐匿性阴茎的儿童在生理上是健康的，主要的问题出在阴茎周围的组织结构和覆盖情况上。一般包括以下症状：阴茎发育异常，纤维条索包裹阴茎海绵体，弹性差，就像给阴茎穿上了一层坚固的铠甲，限制了阴茎体的伸缩；阴茎根部皮肤与阴茎体附着不良；肥胖小儿下腹部尤其是耻骨前脂肪堆积过多，掩埋了阴茎体；阴茎皮肤与阴茎体之间缺少正常的固定结构，阴茎皮肤与阴茎体之间相分离，包皮空虚，就像没有支撑杆的帐篷，撑不起来，从外观上看显得很很小，无法像正常男孩的阴茎那样突出明显；外伤或术后瘢痕造成阴茎体被束缚；巨大睾丸鞘膜积液或斜疝、后天肥胖脂肪堆积，掩埋了阴茎体。

关于隐匿性阴茎的危害，在儿童时期，大多数隐匿性阴茎的儿童并不会出现严重的症状或明显的不良后果，少数人会出现排尿困难、包皮阴茎头炎、尿路感染等，也会面临阴茎发育受限的风险。随着年龄的增长，少部分患儿可能会发现隐匿性阴茎的问题未能自行缓解，进而导致性功能障碍或心理困扰。

早期诊断和正确的手术治疗对于阴茎疾病患儿至关重要。家长如果发现孩子的“小丁丁”比较小，可以寻求医生的帮助。如果自己无法识别，可以带孩子定期体检，根据体检结果听取医生建议。一部分轻、中度隐匿性阴茎患儿可选择保守治疗。对于阴茎发育不良且伴有肥胖的儿童，建议先减肥，这不仅有助于改善阴茎的外观，也能促进整体健康。对于情况严重的患儿，如果保守治疗效果不理想，可以考虑手术。关于最佳手术年龄，目前尚无定论，需要依据具体的临床表现来判断。