

呵护妈妈健康 重塑女性美丽

湖里区妇幼保健院医生王容美擅长产后康复治疗,对待患者既耐心又细心



晨报记者 黄伊娜

又是一个忙碌的上午,厦门市湖里区妇幼保健院妇产科主任医师王容美为了给病人看诊,连午饭都来不及吃,直到接近下午两点才有些许喘息之机。她的诊室门前,总有许多慕名而来的产后妇女在等待,她们用希冀的目光看着王容美,期盼她帮忙解决那些因分娩带来的产后损伤及伤痛。

随着人们健康意识的提高,越来越多女性意识到产后康复的重要性,而让妇女做好产后康复,便是有着 30 年从医经历的王容美的专长。

创建产后盆底康复中心

王容美从小在医院大院长大,父母还有周围的邻居都在医院工作。因从小耳濡目染,看到了医生们救死扶伤的艰苦及付出,感受到医生这个职业的崇高。高中填报志愿时,她毫不犹豫地选择了福建医科大学医学系,毕业后成为一名妇产科医生。王容美热爱这个专业,在这里,她能感受到迎接新生命诞生的喜悦,还可以为妈妈们解决病痛。为了提高自己的技术,她不断进修,学习国内外先进的知识和理论,并应用于临床治疗,更好地服务患者。

2006年,王容美来到厦门市湖里区妇幼保健院工作。当时,医院的规模远不如现在。王容美回忆,那时医院就像个诊所,只有 30 多名医护人员。

多年来,王容美伴随着医院一路成长,见证了湖里区妇幼保健院逐渐发展为一家在全国区级妇幼保健院名列前茅的,集医、教、研、公共卫生服务为一体的妇幼专科二甲医院,而她自己,也成长为医院里出色的学科带头人。

在多年的妇产科医疗工作中,王容美发现,有太多的产妇因为未能正确、及时地进行产后修复而饱受痛苦。她介绍,很多老一辈的人认为女性分娩后,身体体质虚弱是正常的,没必要去看医生,这种观念导致很多女性只能默默承受分娩创

伤带来的折磨,长期腰背酸痛、胃肠功能不好,或是漏尿、尿频等。其实,这便是没做好产后修复的后果。“盆底肌就像一个托盘,盛托着子宫、膀胱、直肠等脏器,怀孕分娩中的肌肉牵拉损伤,常常不可避免地会对盆底肌造成损伤,导致各种后遗症,因此需要尽早进行产后修复。”王容美解释道。

王容美在很多年前,就开始研究产后康复,参与各类规范化培训,学习先进的产后康复技术,还时常利用节假日自费外出学习充实自己,希望能尽可能地提高孕妇产后的生活质量,缓解她们的病痛。2017年,她在湖里区妇幼保健院创建了盆底康复中心,开展盆底康复诊疗项目,运用筋膜理论及医学运动康复理论等治疗产后各种功能障碍性疾病,同时还通过院内知识讲座和辖区社区宣教,让更多的人正视产后后遗症。今年3月,她一手创建的湖里区妇幼保健院产后盆底康复中心被中国医疗保健促进会授予国家级“盆底康复技术培训基地”。

建微信群跟踪患者病情

产后康复是指在科学的健康理念指导下,针对女性产后心理和生理变化进行主动、系统的康复指导和训练,包括产后子宫复旧、盆底功能康复、形体恢复、乳腺的泌乳与形体恢复、心理及营养方面的检查,促进产妇在分娩一年内快速、全面恢复身心健康。为了更好地治疗患者,王容美特地进修学习了骨盆徒手塑形、筋膜的理论、运动康复课程等,不断开阔视野,并融合贯穿运用在临床治疗上,解决了很多患者长期的产后困扰。

患者王女士自从 7 年前生了头胎后,就一直尾骨疼痛,看了好多医生,问题都没有得到彻底解决,每天晚上都无法平卧睡觉,还得使用厚厚的床垫。然而,自从她去年生了二胎后,尾骨的疼痛还进一步加剧了。在朋友的推荐下,王女士来到湖里区妇幼保健院找王容美做产后康复。王容美对其仔细询问、检查,并结合骨盆片和 X 光片,诊断她为产后尾椎损伤,决定对王女士进行手法复位。不过几分钟,王女士就缓解了疼痛。她激动得当场拥抱王容美,说“幸好遇到了王



湖里区妇幼保健院王容美。
记者 唐光峰 摄 P196124885

主任,你真是我的贵人”。

“幸好遇到了王主任”这句话,王容美不止听到过这一次。事实上,她的微信上,不时就会有患者给她发来的长篇感谢信,以此感谢王容美为她们解除了产后的病痛。“太神奇了”“王主任医术高超,耐心又细心”是王容美最经常得到的称赞。

在王容美的微信中,有两个产后康复微信群。她每天都会翻看聊天记录,看看是不是有人向她提问。微信群里的成员都是来湖里区妇幼保健院做产后康复治疗的妇女,而建群的目的,就是为了更好地对患者病情进行跟踪、随访,同时提供给宝妈们一个交流康复心得的平台。王容美还会时常在群里科普孕妇产后如何做腹式呼吸、怎么做凯格尔运动等康复知识。“妈妈们十月怀胎分娩,承受了很大的痛苦。我希望能尽自己的一份力,让她们在产后快速恢复健康与美丽。”王容美说。S9613010

名医问答

1.问:我现在 45 岁,出现了尿失禁,能补救吗?

答:可以的。大多数尿失禁患者可以通过盆底肌训练、盆底生物反馈治疗等物理康复技术治疗,特别严重者需手术治疗。

2.问:为何产后 9 个月(剖腹产、已断奶),月经淋漓不尽?为这个问题看过妇科,说我子宫有憩室,该如何治疗?

答:子宫憩室目前使用的治疗方法有激素治疗、经阴道手术治疗、宫腔镜手术治疗、开腹或腹腔镜手术治疗。

3.问:我今年 57 岁,发现自己突然开始漏尿,大笑、打喷嚏、跳舞时都会。我产后并没有漏尿,为什么现在突然这样?该怎么办?

答:这是压力性尿失禁。这种情况大多数可以通过物理康复技术及训练达到很好的治疗效果。

4.问:我的母亲今年 50 多岁,自生下我以来,她的胃肠功能就不太好。请问能治疗吗?

答:胃肠功能不好要找原因,排除胃肠道的器质性病变。如果没有明确的器质性病变,可以通过就诊中医做体质调理来改善。

(记者 黄伊娜 整理) S9613041

下期名医

谢文生 厦门市海沧医院骨科主任医师,福建省显微外科分会委员。先后在山东省立医院、解放军 301 医院进修学习,开展近千例显微外科手术及各种创伤骨折的修复重建。擅长脊柱疾病(颈椎病,腰椎间盘突出症,腰椎管狭窄症等)、骨性关节炎、四肢创伤等疾病的诊治及断指再植、断肢再植、手指再造以及各种软组织缺损皮瓣修复手术,致力开展显微镜辅助下脊柱手术、软组织缺损创面修复、慢性骨髓炎治疗等。



扫一扫,听王容美介绍产后康复的重要性。

厦门思明明承中医门诊部
(傅-俊-恩) 厦【2019】第03-05-26号
电话: 0592-5128800
地址 厦门市思明区厦禾路 1222号201室及夹层