

五维音乐呼吸减痛法

分娩是人类繁衍的一项必不可少的活动,随着预产期的临近,很多准妈妈的分娩恐惧也会越发严重,那么在产程中,怎么呼吸才能有效地减轻分娩疼痛促进产程的进展呢?今天让我们来认识一下五维音乐呼吸法。

五维音乐呼吸的第一维度:缓慢深长的腹式呼吸

缓慢深长不费力的腹式呼吸是能达到呼吸分娩减痛的基石,只有很好的呼吸才能得到很好的放松。在分娩过程中,随着每一次的子宫收缩,子宫口才会像花一样缓慢打开,这样才能给孩子的出生准备好通道,只有全身放松的情况下,参与分娩的激素才能很好地分泌,促进产程的进展。分娩的孕妇掌握好呼吸节奏,才能更好地应对子宫收缩带来的不适,那缓慢深长不费力的呼吸要怎么做?首先在宫缩来临的时候要保持全身肌肉的放松,要带着迎接的心态去面对每一次子宫收缩,深深地吸气,如同闻到你喜欢的鲜花的味道

那样自然地吸气,这个过程中切记保持您的手脚和身体是在放松不抵抗的状态,让这口气经由鼻腔到胸腔一直到腹部,想象一下把这股美好的花香吸到肚子分享给即将出生的孩子,通过呼吸和孩子有个美好的链接;呼气的时候,让气流自然地鼻腔或者口腔缓慢地流出。

五维音乐呼吸的第二维度:专注自己的呼吸

孕妈妈在经历分娩时候会带来极大的身体不适,其中最大的不适感是子宫收缩带来的,在宫缩的间歇期里我们要保持很好的放松和休息,当宫缩来临的时候我们把注意力集中在呼吸以及如何正确的呼吸上,就会转移由宫缩带来的躯体不适感,从而减轻疼痛。

五维音乐呼吸的第三维度:听音乐

有研究表明音乐可以使得血压下降、呼吸减慢,使得血液中的肾上腺素和去甲肾上腺素含

量降低、促进内啡肽的分泌,让人体验到身心愉悦的感觉。产程中给待产的妈妈播放舒缓的音乐,会更加容易让孕妈妈掌握住呼吸的节奏,在听觉的参与过程中也会让宫缩带来的身体不适有了另一种注意力的转移,会让孕妈妈更好地应对分娩疼痛。

五维音乐呼吸的第四维度:积极地自我暗示

很多孕妈妈在分娩过程中会面对恐惧、无助和自我否定,而良好的呼吸再配合积极的自我暗示让分娩带来的不适有了更多一层的应对。在进行缓慢深长的呼吸时可以配合以下的自我暗示:我的每一次宫缩都是对宝宝最好的爱;我的每一次宫缩都是对宝宝最好的按摩;我的每一次宫缩都会让宝宝离我越来越近;我的每一次宫缩都会让我的身体越来越放松;我的每一次宫缩都会让我的身体越来越柔软;我是最棒的妈妈!孕妈妈们也可以编辑自己喜欢的积极暗示的语言,聆听音乐,配合着

每一次呼吸的节奏,让自己很好地放松。

五维音乐呼吸的第五维度:陪伴者的鼓励和支持

在孕妈妈应对分娩的过程中,陪伴者的正向鼓励起到了不可或缺的作用,因此在孕妈妈一边听音乐一边呼吸同时进行积极自我暗示的时候,陪伴者可以轻轻地抚摸孕妈妈,同时给予孕妈妈正向的语言鼓励和支持,陪她一起经历人生很重要的分娩时刻。

五维音乐呼吸法不单单是可以应用在分娩期,在孕期孕妈妈们经历孕期不适或者焦虑的时候就可以应用或者练习五维音乐呼吸,让自己减轻焦虑,轻松应对分娩。

[作者:王武兰 福建省妇幼保健院 产二科7F 主管护师
基金项目:福建省卫生健康科技计划项目资助2023TG018;
(Sponsored by Fujian provincial health technology project 2023TG018)]

运动过度 小心你的肌肉“溶解”了

近年来,随着健身热潮的到来,越来越多的人热衷于运动,追求健康与美好身材。然而,在这股热潮背后,却隐藏着一个不为人知的健康隐患——横纹肌溶解症。这并不是说肌肉真的“溶解”了,而是指由于肌纤维受损,导致肌肉细胞内容物释放到血液中的情况。下面,我们就来详细了解一下这个可能威胁我们健康的“隐形杀手”。

首先,来简单了解一下什么是横纹肌。在我们的体内,肌肉主要分为心肌、平滑肌和骨骼肌三大类,而横纹肌,顾名思义,就是那些具有明显“横纹”的肌肉,主要包括心肌和骨骼肌。而我们日常运动中最常使用的肌肉,就是骨骼肌了。横纹肌溶解症,恰恰与这些骨骼肌密切相关。

那么,横纹肌溶解症到底是怎么回事呢?简单来说,就是当我们的肌肉受到过度损伤时,那些原本包裹在肌纤维里的物质,如肌红蛋白、肌酸激酶等,会“逃出”肌肉细胞,进入血液。这些“逃犯”在血液中四处游荡,最终

可能对肾脏造成损害,严重的情况下甚至会引发急性肾衰竭。

哪些情况可能导致横纹肌溶解症呢?过度运动是其中一个重要原因。很多人在追求快速减肥或者迅速增肌的过程中,可能会进行超出身体承受能力的运动,这就容易引发横纹肌溶解。此外,脱水、高温、电解质紊乱等也可能是它的诱因。

“酱油色尿”是横纹肌溶解症的典型临床表现之一,当释放到血液中的肌红蛋白通过尿液排出时,会使尿液呈现出深色,其外观与酱油相似。如果你在运动后发现自己的尿液颜色异常,请务必及时就医检查。

如果出现了疑似横纹肌溶解的症状,比如肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深等,一定要及时就医。医生会通过血液检查来确认患者是否患有横纹肌溶解症,并根据病情的严重程度进行相应的治疗。轻症患者可能只需要休息、补液和碱化尿液等保守治疗,而重症患者则可能需要更为复杂的医疗干预,甚至血液透析。

如何预防横纹肌溶解症呢?以下是一些有效的预防措施:

一、合理安排运动强度和时长
要根据自己的身体状况和运动能力,合理安排运动强度和时长。避免过度运动,不要为了追求快速效果而盲目加大运动量。要循序渐进地增加运动强度,给身体足够的适应时间。

二、充分热身和拉伸
在运动前要做好充分的热身活动,如慢跑、动态拉伸等,以增加关节灵活性,减少肌肉拉伤的风险。运动后也要进行适当的拉伸,以帮助肌肉恢复,减少肌肉酸痛和损伤。

三、保持水分和电解质平衡
运动时要适量补充水分和电解质,避免脱水和电解质失衡。脱水和电解质失衡恰恰是横纹肌溶解症的诱因之一,因此保持水分和电解质平衡对预防其发生非常重要。

四、避免极端环境条件
在高温、高湿等极端环境条件下运动,容易引发横纹肌溶解症。因此,要尽量避免在这些条

件下进行高强度运动。如果必须这样的环境下运动,应适当降低运动强度,缩短运动时间,并注意补充水分和电解质。

五、注意合理饮食和补充营养
合理饮食和补充营养对预防横纹肌溶解症也很重要。要保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物等营养物质,以满足身体运动后的恢复需要。同时,还可以适当补充一些维生素和矿物质,如维生素C、维生素E和钾、镁等,以帮助身体更好地恢复和修复受损的肌肉组织。

需要强调的是,虽然横纹肌溶解症可能因过度运动而触发,但它并非不可预防或治疗,只要我们科学运动、合理安排锻炼计划,并及时注意身体发出的警告信号,就完全可以避免这一健康隐患。

生命在于运动,运动需要科学指导。让我们在追求健康的同时,保护自己,远离横纹肌溶解等运动伤害。

[作者:林佳群 福建医科大学附属第一医院 肾内科 主治医师]