

關心媽媽的健康

[發表醫師] :陳祺賢 醫師(復健科)

[發布日期] :2007/4/27

忙碌辛苦的媽媽們除了照顧子女家人的一切，也不要忘了照顧自己的身體喔！值此一年一度的母親節，讓我們特別來關心媽媽們的健康吧。

◎媽媽手：

媽媽們常見的不適是俗稱為「媽媽手」的狄奎凡氏症(De Quervain's disease)，是發生在拇指背側的一種肌腱滑囊炎，會造成大拇指或手腕疼痛及活動不便，有時接近大拇指根部也會腫起來。這種病痛發生在女性的頻率是男性的八至十倍，應是與女性經常長時間抱小孩和家事勞動有關。治療的方式是要讓不舒服的手休息，避免會引起不適的動作。為了達到這個目的，有時醫師會要求病人戴上特製的手腕護架。自行簡單熱敷或至復健科接受物理治療，也是標準療法之一。如果病情已達到影響日常生活的程度，應加上使用止痛抗炎藥物。局部注射類固醇則常是在上述療法失敗後給與。少部份嚴重的病人要開刀，之後再加上強化拇指及手腕肌力的運動訓練才能治癒。通常病程發展時間越長就越需要更長的時間治療，在家中不能片刻或缺的媽媽，常常是忍耐的高手，因此大家不要因小毛病而錯失原本可以輕易治好的機會。

◎腰酸背痛

腰酸背痛也是媽媽們常有的毛病。很多女性的第一次腰酸背痛是發生在懷孕期間。而引起腰酸背痛的原因其實有千百種，媽媽會有這樣的不舒服常是因家務勞動時，長時間彎腰、重覆使用同一部位、姿勢不當、用力不當等。一旦發生急性腰酸背痛要以不痛的姿勢休息，先冰敷，每小時十分鐘直到酸痛消退，一般大約是 24 小時之內。之後可以開始熱敷，增加受傷部位的血流，放鬆附近的肌肉，改善活動力。所謂熱敷是以大約攝氏 40 至 45 度的溼毛巾或熱敷袋放在酸痛部位，每三小時十五分鐘，若不方便則每日兩次泡澡或是沖熱水二十分鐘也可以。另一方面在四十幾歲的階段，也是背部脊椎小關節和四肢關節自然老化開始發生的時候，雖然此時不一定會有症狀，如果再加上前面說的各種不當使用身體的情形，就會容易產生腰酸背痛的不適了。此時，症狀通常較不激烈，但常反覆發生。陳祺賢醫師在此要澄清一下，四肢關節及腰背的痠痛，絕大部份不是因為下一段會提及的骨質疏鬆所引起的。痠痛發生時，可直接以上述熱敷及休息的方式處理。但也要在平時就注意姿勢，取低處的物品時要蹲下，不要只有彎腰。鞋子也不要超過半吋高，只有在特殊場合才穿高跟鞋，而且不要超過兩個小時。使用軟硬適當的床墊，早晨起床最好在床上先作伸展動作後再下床。另外平日也要鍛鍊支持脊椎的腹部和背部肌肉，但切忌過度，應以運動時、休息後及早上起床三個時間點是否不適，來檢驗運動量是否過度。

◎骨質疏鬆

辛苦的媽媽們終於盼到兒女都長大成人了，隨著歲月的腳步有些媽媽開始進入停經期。停經後的婦女因女性荷爾蒙減少而使骨質加速流失，較易產生骨質疏鬆。一旦骨質疏鬆，可能發生自發性的脊椎骨折，或因跌倒及輕微碰撞就導致腕部或髖部骨折。四肢骨折通常有明顯症狀，至於脊椎骨折無論是自發、跌倒或負重引起的，症狀從全然不覺到嚴重背痛而需臥床皆有可能。骨折治療方式，需視患者情況、骨折部位等而採用藥物、

復健或外科治療。要提醒媽媽們的是，骨質疏鬆在未骨折前通常並無任何症狀。因此，要注重預防，年輕時多運動，營養均衡，多喝牛奶、不抽煙以儲備骨本。中老年之後，原則相同，但運動量需依據前段所述之三個時間點無不適來調整。老年之後，使用藥物相當有效，可以徵詢復健科、婦產科及骨科等專科醫師之意見決定是否服藥。不過，全民健保目前對預防用途之骨質疏鬆用藥並不給付。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。