



澳門健康管理及促進學會 - 2017 健康講座系列(五):

產後媽媽復原方案 及 解構冷凍溶脂的秘密

2017 年 9 月 9 日(星期六：上午十時半至十二時半)

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）

人數：名額 100 名（必需預先報名）

內容：醫療講座 & 簡單身體檢查（包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例）



姚娜
澳洲體適能教育學院
產前後運動課程總監
講題：產後媽媽復原方案



陳思遠
澳門美容專業協會會長
科大醫院皮膚科醫生
講題：解構冷凍溶脂的秘密

歡迎各界人士參加

(費用全免，敬請預約留位！)

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法：

填妥以下表格，並於 9 月 7 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207, aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問，請致電：853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	



正确坐月子 健康一辈子



產後護理

1、產後 24 小時需臥床 小時需臥床 小時需臥床 休息

產婦 因分娩時大量用 力，產後非常疲憊建議 24 小時內臥床休 息，之後在室內適量活動，早期可 促進惡露暢流，有利於子宮復原，大、小便暢道，並可能防止盆腔或下肢靜脈血栓形成。但還是應 該保證充分的睡眠和休息，特別不能從事任何重體力勞動，以免發生子

2、產後飲食的 、產後飲食的 、產後飲食的 、產後飲食的 重要性

產後 的飲食也十分重 要，第一日可吃清淡易消化食物。飲以富於營養，保持足夠熱量為原則，不 應偏食。哺乳媽更應多吃高蛋白和湯汁食物， 吃高蛋白和湯汁食物， 吃高蛋白和湯汁食物， 並適 當補充維生素和鐵劑。同時，產婦可適量飲用紅糖水，糖中含有豐富的營養物質 。

3、產後盡早自解小便 、產後盡早自解小便 、產後盡早自解小便 、產後盡早自解小便

產後 尿量增多，應盡 早自解小便，以免脹大的膀胱妨礙子宮收縮。若產後 6~8 6~8 小時仍 未能 自解小便，產後子宮底高達臍以上水平，或在宮底下方捫到有囊性塊物的上界， 到有囊性塊物的上界， 到有囊性塊物的上界， 均表明有尿瀦留。

4、產後易 、產後易 、產後易 便秘

產後因臥床休息，腸蠕動減弱，加以會陰部傷口疼痛，常有便秘。便時應多服含纖維素較多的菠菜 及水果或用開塞露、肥皂水灌腸、有痔瘡者更應防止便秘。

5、產後及時哺乳 、產後及時哺乳 、產後及時哺乳 、產後及時哺乳

產後半小時開始哺乳， 產後半小時開始哺乳， 產後半小時開始哺乳， 如乳頭暈有垢，應先且熱肥 皂水及清洗淨，以後每次哺乳前後均用溫毛巾擦乳頭和乳房

產後 復原科學趨勢市場

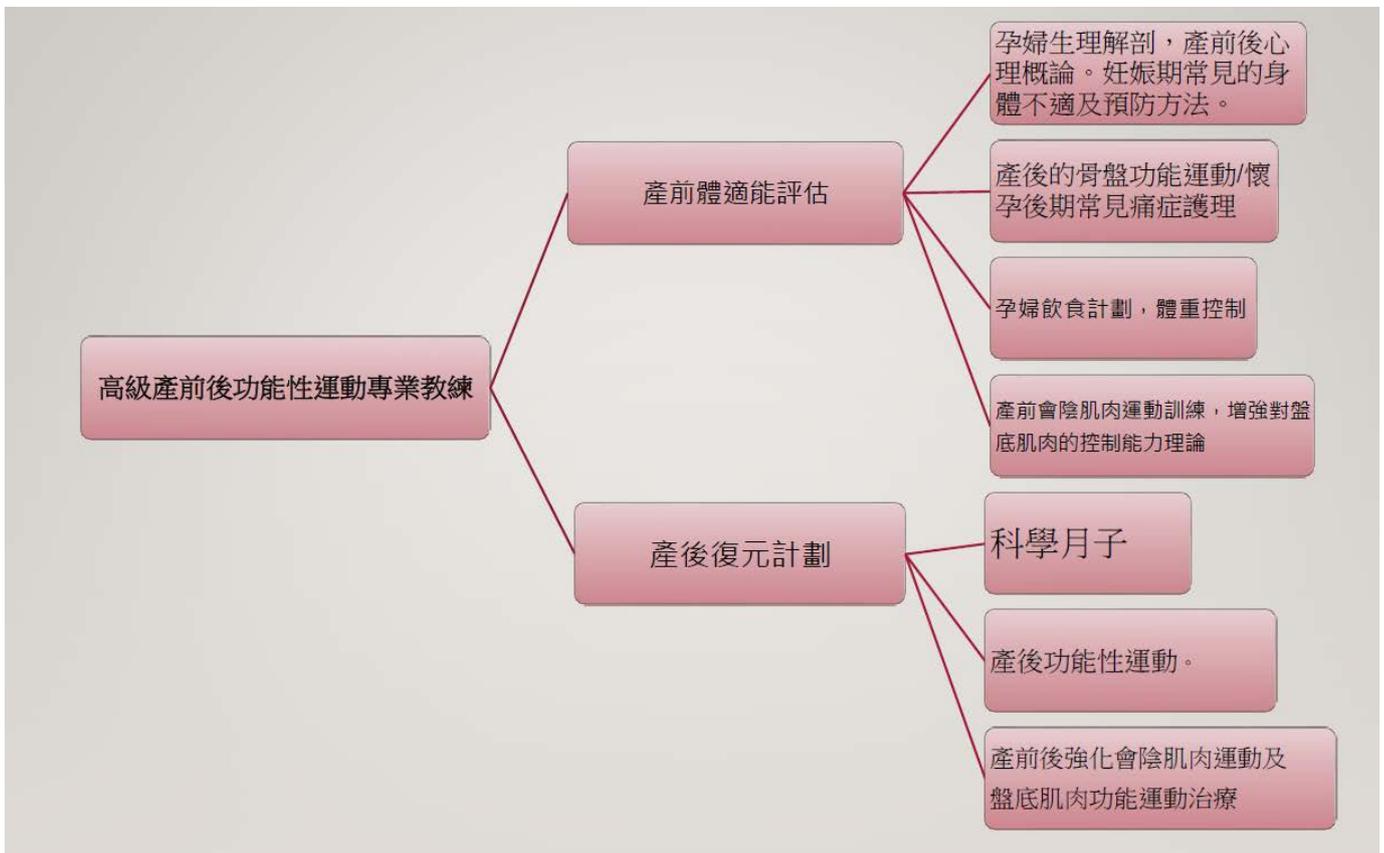
運動科學 醫學護理

2015 全球體適能趨勢大調查 — 下一個市場在哪裡？

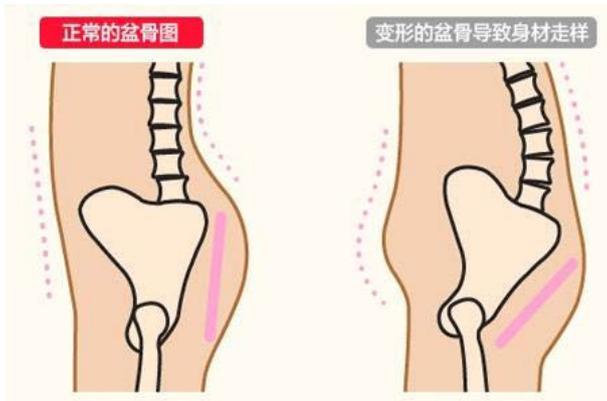
調查發現，排行前五名分別是 調查發現，排行前五名分別是 ：

- 體重 訓練 (Body weight training)
- 高強度間歇訓練 (High (High -intensity interval training)
- 專業 認證體適能教練 (Educated, certified, and experienced fitness professionals)
- 肌力訓練 (Strength training)
- 個人 指導 (Personal training)



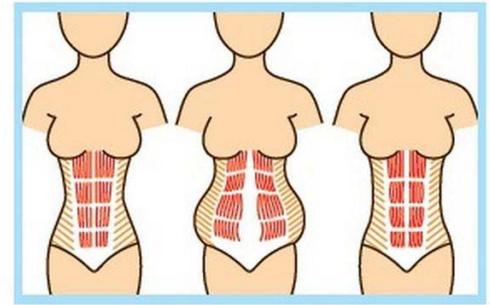


盆底肌到底是什麼？



腹直肌分離

一般產婦剛生完小孩，臀部、腹部會較鬆弛，可先做簡單運動來鍛鍊臀部及核心肌群。而懷孕期間，肚皮會被撐大腹部正中間，肚皮會被撐大，腹部正中的腹直肌會分離。腹直肌要回復，自然產的媽應休息至少3個月，而剖腹產則至少休息6個月，若不確定自己身體回復狀況，建議詢問醫生。



腹直肌分離

產前後功能性運動專業教練

- 以自身的教學經驗及不斷提升個人的理論知識，臨床技巧是非常重要的。現今健身教練的需求已經與日俱增，但對於教練的學歷需求，有關細分的專業技術更是受到業界的重視。醫學界對孕婦產前產後的認同也是社會共知。
- 產前後功能性運動專業教練，以自身的教學經驗及不斷提升個人的理論知識，臨床技巧是非常重要的。現今健身教練的需求已經與日俱增，但對於教練的學歷需求，有關細分的專業技術更是受到業界的重視。醫學界對孕婦產前產後的認同也是社會共知。

產前後功能性運動

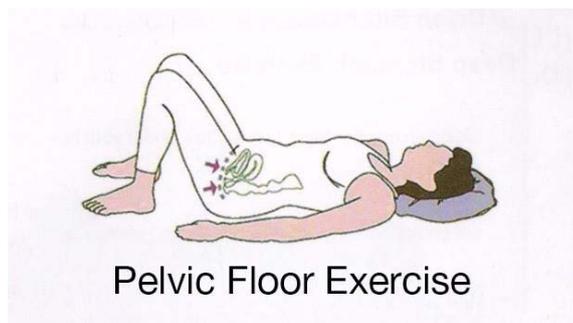
過去研究指出，幾乎所有孕婦都有不同程度的肌肉骨骼不舒服，其中又以下背痛最常見。一份研究利用問卷調查180名生產後之婦女，發現孕程中下背痛的發生率為48%，危險因數包括年齡較大、懷孕前就有背痛、前次懷孕出現過背痛、以及多產婦女；孕婦的身高、體重、懷孕的體重增加、及嬰兒的體重等因素，則未證實與下背痛有關。

當孕婦出現下背痛時，不見得會告知醫療照顧者，而大多的醫療人員也不會建議進一步的治療，但是，將近三分之一的孕婦會因為下背痛，必須停止至少一項日常生活活動。另外，百分之三十至四十的孕婦在產後出現下背痛，如果在懷孕早期就出現下背痛以及產後體重無法恢復者，有較高的機會演變成持續兩年以上的慢性背痛。可見，孕婦下背痛的問題的確值得重視。

產前功能性運動



產後功能性運動



解構冷凍溶脂的秘密

何謂肥胖？

根據 BMI (身體質量指數) = 體重 / 身高²

腰圍

男性 >= 90cm 女性 >= 80cm

有哪些居家方法可以健康減肥？

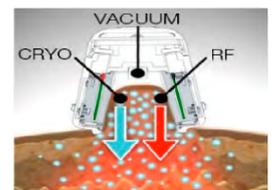


冷凍溶脂是什麼？

冷凍溶脂一把脂肪細胞“凍死”

- “冰棒脂膜炎” - 在小孩臉上發現
- 小孩臉上的脂肪發炎了
- 脂肪細胞對低溫非常敏感
- 導致脂肪細胞凋亡和自我吸收
- 長大後局部變成了“酒窩”

- 結合極低溫 (攝氏零下5至10度) 和真空 (Vacuum) 抽吸技術
- 誘發脂肪細胞凋亡 (Apoptosis)
- 有效減低脂肪厚度
 - 一次療程有效減少 22-23% 脂肪層厚度



Kenneth B. Klein et al., Lasers in Surgery and Medicine 41:785-790 (2009)

冷凍溶脂療程

- 每 3 次為一個療程
- 每個療程間隔為 1 個月
- 第一次減脂約：22% 第二次減脂約：39.16% 第三次減脂約：52.54%

常見治療部位



FusioMed CryoLipoSculpt 冷冻溶脂仪

- **微电流(Micro-Current)**：于冷冻溶脂疗程进行的同时，探头会释放微电流，有助紧致皮肤，激活胶原蛋白
- **脉冲式真空抽吸技术**：确保疗程中的皮肤血液供应正常，更为安全，出现

疗程步骤



清洁消毒治疗部位后，均匀涂抹少量凝胶(Zip Gel)以促进低温传导，然后将防冻伤隔膜 (Anti-Freezing Gauze)平均覆盖治疗部位



将FusioMed探头放于治疗部位上，启动疗程，将治疗部位进行真空抽吸，约50-60分钟为一个疗程



疗程完成后，便可移除FusioMed探头及防冻伤隔膜



疗程后或会出现少许红症反应，均为正常反应，于至三天后便会消退

冷冻溶脂与传统抽脂手术比较

冷冻溶脂 Cryolipolysis

- 非入侵性
- 毋须麻醉
- 无休养期
- 无结疤风险
- 或需要多于一次疗程

传统抽脂手术 Liposuction

- 属入侵性疗程
- 需要进行麻醉
- 休养期可长达六个星期
- 疗程部位有机会出现疤痕
- 单次疗程

禁忌症

- Cryoglobulinemia 冷凝球蛋白血症
- Paroxysmal cold hemoglobinuria 陣發性冷性血紅蛋白尿
- Cold urticaria 冷激性蕁麻疹
- Areas of impaired peripheral circulation
- Raynaud's disease 雷諾氏症
- Pregnancy
- Scar tissue or extensive skin conditions (e.g. eczema/dermatitis) at the treatment area
- Impaired skin sensation
- Open or infected wounds
- Areas of recent bleeding or haemorrhage