**20200510公开课-小丸子讲产后风康复会复发吗**

整理：云南开心：小丸子医师

**小丸子医师：**产后风的发病根源、产后风患者的身体素质情况，以及产后风患者康复后，要注意哪些问题来避免复发。

**小丸子医师：**产后风的成因。由于产后身体大虚，母亲把所有的气血都供养给孩子了，在子宫里发育。十月怀胎，一朝分娩，分娩之后身体空虚，气血虚乏，气血不能濡养四末，而产生一系列虚的症状，这个是产后风的主要成因。但是咱们不能排除真有实寒进入，不过绝大多数人是由于产后气血虚乏，而导致一系列的身体衰弱的症状。很多人产后没有出现产后风症状，难道她不虚么。这是由各人产前的身体状况决定的，如果你产前身体很好，产后稍微虚一下，问题不大，不会出现病态的产后风问题。如果你产前身体不好或者很差，这时候生孩子之后进一步大虚，使你整个身体下降一个很大的台阶，产后风的各种症状就爆发出来了，而并非有实寒进入体内。

**小丸子医师：**病好转了还会再犯吗？

只要身体差，还会再犯，你也可以说是复发，也可以说是新病。总之人身体一差，不来这病，也来那个病。人岁数上了30，身体很难再回到20多岁时的身体，大家心理应该有数。那么是不是就悲观了呢，大可不必，这就是自然规律，再说，如果将养得宜，年轻时身体不好，未必老来身体就不好。全在个人养生，到五十六十养生的成效才能真正看出来。看看路上的行人，尤其是老人，身体差的都走不动步的比比皆是，大家不想到时也这样，那么从现在就努力健身，同时学点养生知识，并运用到生活的点滴中，成功是留给有准备的人，好的身体也是给有准备人的。是给懂得珍惜健康的人的，是给经历过疾病的人的。

**小丸子医师：**为什么产后风症状会反反复复难以去根？

冰冻三尺非一日之寒，很多产后风病人都是原先身体，就积累了很多致病的因素，或身体本来就差，产后总爆发。所以想再回到健康的状态，需要长时间的调养。有很多人说产后风病又复发了，其实你不能说是产后风病复发，而是你身体又变差了。就像感冒一样，我治了你再次感冒，下次你可能还会感冒，你能说下一次的感冒，是这一次感冒的复发吗？

**小丸子医师：**有很多怕风怕冷症状好了，后来又犯了，大家都认为她又复发了、或者说这个病不能断根。其实这个可以和感冒类推，感冒能不能断根，有没有一个大夫能够永远治疗你的感冒，治好你的感冒，让你永不再犯。这个大家应该清楚，为什么有的人怕风怕冷，治好了以后，还有可能犯怕风，怕冷，也就是说每一个人由于先天的不足，或者后天在某一方面的虚弱，导致她很容易得某中病。就像生气一样，有人脾气先天不好，很容易生气，稍微不如意就会生气，这个道理是一样的。每一个人由于自身的特点，她会倾向于得得某一种病。比如说心脏病和肾病，一得病就往肾上走，一得病就往心脏上走，怎么能避免。大家要了解，了解五脏肝脾肾，调畅心肺，这样慢慢的让自己，成为一个各方面完善的一个人，你这个病就不容易找你，而且能够晚年也活得很好。

**小丸子医师：**你看手指关节开始疼，都要及早治疗，补气血、温经脉、去风湿、去寒这样慢慢才能好。大家都要拿出毅力和决心来，锻炼身体，同时调整好心态，要把生活和锻炼协调安排好。药是起到三分的作用，三分治七分养，这个我们重复很多了。很多人都说没时间，但是真要有个很流行的电视剧，大多数不管多累都会跟着追剧，拿出这种追剧的精神和时间来锻炼。身体能差吗？我们德明的小伙伴们大部分时间都在健身，调整身体，心态好了，生活节奏调好了，饮食调好了，身体自然会上一个台阶。