

产后如何做好子宫保养护理

□ 林丽萍

很多新手妈妈对“子宫复旧”这个词非常陌生,既然已经生完孩子、坐完月子了,子宫不就该恢复了吗?其实不然!生孩子消耗很大,尤其是对子宫来说。女性从妊娠期到产后,影响最大的就是子宫,因为子宫是女性在怀孕及分娩时身体内部变化较明显的器官,由于前期胎儿一直在子宫内生存着,子宫底的高度大约在平脐部的水平,在宝宝出生后,子宫开始逐渐恢复回以往的状态,也就是下降至骨盆内,这段过程称为子宫复旧。如果子宫复旧不良会出现产后恶露不尽、小腹坠胀疼痛、腰骶部酸痛等问题。所以,产后子宫恢复很重要。

一、产后子宫保养:补充营养

食补就是最重要的调养方式,在产后的头一个月,务必要吃对、吃好。月子期间的饮食原则和怀孕期间相差不多,只需要注意均衡营养即可,但是因为哺乳期需要分泌乳汁,一定要增加液体的补给,多吃一些汤食。此外,分娩时出血

量较大,应该多吃一些含铁的食物,比如猪肝、牛肉、黑木耳和大枣等;同时还要多选择一些富含膳食纤维的食品,保持肠道通畅。但要注意不要过度摄入含脂质的食物,容易导致肥胖,不要吃太多寒凉性的食物,如雪梨等。

二、产后子宫保养:早期活动

产后4-6小时,宝妈在疲劳消除后可以下床活动,这样有利于身体生理功能和体力的恢复,帮助子宫复原和恶露排出。卧床休息时尽量采取左卧或右卧的姿势,避免仰卧,以防子宫后倾。产后多做凯格尔运动,可以预防盆底功能障碍,减少尿失禁、子宫脱垂、性功能障碍的发生。做法:任意体位,收缩肛门,坚持5-10秒,放松,再收缩,再放松,坚持15-20次,熟练后可逐渐增加频次。

三、产后子宫保养:会阴部护理

产后盆底肌松弛,阴道口比较松弛,要注意会阴部的清洁,避免细菌进入阴道、子宫,造成感染,影响子宫恢

复。产后每天至少要清洗会阴部两次,清洗一般用温开水即可,不需要加其他药物。若有会阴部撕裂伤或会阴侧切伤口,则可用温开水1:5000高锰酸钾溶液冲洗,并在每次大便后清洗1次。如果伤口有红肿、裂开、流血水、流脓、或有发烧现象,最好尽快就医。

四、产后子宫保养:加强母乳喂养

母乳是婴儿最理想,最安全的天然食物。分娩后进行母婴皮肤早接触、早开奶可以刺激早下奶;并通过吸吮刺激乳头及乳房上的感觉神经末梢,传入脑垂体前叶,引起催产素释放,并进入血液循环,引起子宫收缩,减少产后出血。世界卫生组织、国际母乳会等都要求纯母乳应喂至六个月,按需哺乳。同时在每晚临睡前或是起床前,宝妈可以躺在床上自行按摩,将一只手的食指、中指、无名指并拢,放在对侧乳房上,以乳头为中心,顺时针由乳房外缘向内侧划圈,两侧乳房各做10次。这项按摩可促进局部的血液循环,增加乳房的营养供给,并

有利于子宫收缩复旧。

五、产后子宫保养:保持充足休息

由于分娩会给宝妈的身心造成极度劳累,所以分娩后的第一件事就是让产妇美美地睡一觉,家属不要轻易去打扰她。产后要注意劳逸结合,保证足够的睡眠和休息,最好采取与婴儿同步休息法,减少干扰。

六、产后子宫保养:产后康复

产后康复越早进行越好,产后康复的最佳进行时间一般为:顺产后2-3天,剖宫产后15天。产后康复治疗最好坚持一段时间,宝妈要在医生和家人配合下,积极进行康复治疗和锻炼,加强营养,放松心情。当然,产后康复有诸多注意事项,最好在医生指导下进行。产后42天一定要到医院复查,让医生来评估产后的恢复情况,给予合理的产后指导。同时做盆底功能的筛查,必要时进行康复训练,防止出现子宫复旧不良、盆腔脏器脱垂,以及压力性尿失禁等女性常见疾病。

(作者单位:广西北海市妇幼保健院)

心理支持在患者康复过程中的重要作用

□ 黄娇倩

在我们谈论健康和疾病的时候,常常会忽视一个非常重要的因素,那就是心理因素。心理状态对我们的身体健康有着深远的影响,特别是对于正在努力康复的患者来说,心理支持的重要性不容忽视。心理支持在患者康复过程中的作用,就像一个看不见的力量,它能够帮助患者更快地恢复,也能够帮助他们更好地应对疾病带来的困扰。接下来,我们将详细介绍心理支持在患者康复中的重要作用。

1. 提供情绪支持,帮助患者更好地面对疾病

心理支持并不仅仅是给患者提供心理咨询或者治疗,它还涵盖了给患者提供情绪支持,帮助他们更好地面对疾病的各种负面情绪。这种情绪支持可以来自医生、护士、社工,也可以来自家人和朋友。他们的关心、理解和慰藉可以帮助患者缓解负面情绪,增强对疾病的应对能力和康复的决心。

2. 提高患者的自我效能感,鼓励他们积极参与康复活动

心理支持可以帮助患者建立自我效能感,这是指一个人对自己成功完成某

项任务的信心。在康复过程中,患者若对自己的恢复有强烈的信心,他们更愿意积极参与到康复活动中,如积极配合医生的治疗方案、按时进行康复训练等。心理专业人员通过积极的反馈和鼓励,可以帮助患者增强这种自我效能感。

3. 帮助患者处理人际关系,提高他们的生活质量

疾病不仅会影响患者的身体健康,也会影响他们的人际关系。慢性疾病可能会导致患者在家庭、工作和社交活动中遇到困难。心理支持可以帮助患者学会如何处理这些问题,提高他们的生活质量,从而有利于他们的康复。

4. 帮助患者建立积极的生活习惯,提高他们的康复效率

心理支持还可以帮助患者建立积极的生活习惯,如合理的饮食、适量的运动和良好的睡眠习惯。这些生活习惯对患者的康复有着直接的影响。心理支持可以帮助患者克服生活习惯的改变带来的困扰,从而提高他们的康复效率。

5. 促进医患之间的美好沟通

医患关系是康复过程中的关键因素

之一。心理支持在此环节起到的作用尤为重要,它能促进医患之间的良好沟通,树立相互的信任和尊重,从而促进康复过程。医生需要能够有效地传达医疗信息,让患者理解他们的疾病状况、治疗方案及可能的并发症等。心理专家可以通过培训和指导,帮助医生学习和掌握一些有效的沟通技巧,比如,如何清晰、简洁地解释复杂的医疗术语,如何倾听患者的需求和担忧,如何向患者传达坏消息等。这样,医生就能更好地传达信息,患者也能更全面地了解自己的疾病状况和治疗方案。心理支持还可以帮助医患双方建立良好的关系。一个良好的医患关系能够增强患者对治疗的信心和参与度,从而促进康复过程。心理专家可以通过培训和指导,帮助医生和患者建立和维持这种良好的关系,比如,如何建立互信,如何处理冲突,如何尊重对方的权利和选择等。心理支持在促进医患之间的良好沟通中起到了不可或缺的作用。它可以帮助医患双方更好地理解对方,更有效地传达和接收信息,更好地建立和维持关系,从

而促进患者的康复过程。

6. 减轻患者的心理痛苦

许多疾病,特别是长期、严重或者是终身的疾病,都会给患者带来巨大的心理压力和痛苦。良好的心理支持,如心理咨询或治疗,可以帮助患者减轻这些痛苦,使他们能够更好地应对生活中的困难和挑战,提高他们的心理和身体健康状况。

7. 增强患者的自我调节和应对能力

心理支持可以教给患者一些有效的自我调节和应对技巧,如深呼吸、放松训练、正念冥想等,这些技巧可以帮助患者更好地应对疾病带来的压力和负面情绪,增强他们的心理韧性,从而提高他们的康复效果。

心理支持在患者康复过程中的重要作用是不容忽视的。它可以从多个方面帮助患者更好地应对疾病带来的挑战,提高他们的康复效果和生活质量。当我们在关注患者的身体健康的同时,也应该更多地关注他们的心理健康,为他们提供全面、细致的心理支持。这样,我们不仅可以帮助他们更快地康复,还可以帮助他们在康复过程中获得更好的生活质量,实现全面的健康。

(作者单位:广西平果市中医医院内二科)

肠与疝疾病的日常生活指南

□ 周静

肠与疝疾病是一种常见的影响患者生活质量的疾病,它包括但不限于肠道炎症、肠道肿瘤、肠道狭窄、疝气等。这些疾病的患者在日常生活管理上有着特殊的需求。本文将为您详细介绍如何管理患者的日常生活,帮助您更好地应对这些疾病。

一、了解疾病

什么是肠与疝疾病?肠与疝疾病是指发生在肠道和腹壁的疾病,其中包括肠道炎症如克罗恩病、溃疡性结肠炎,肠道肿瘤如结肠癌、直肠癌,肠道狭窄,以及疝气等。肠与疝疾病是一类涉及肠道和腹壁的疾病,它们可能对患者的日常生活产生显著影响。让我们深入了解一下这些疾病的特点。

肠道炎症:如克罗恩病和溃疡性结肠炎,它们是慢性炎症性肠道疾病,主要表现为肠道黏膜的炎症、溃疡和纤维化。这些疾病可能影响患者的消化功能,导致腹泻、便秘、腹痛等症状。

肠道肿瘤:如结肠癌和直肠癌,它们是起源于肠道黏膜的恶性肿瘤。这些肿瘤的生长和扩散可能阻碍肠道正常蠕动,导致排便困难、肠道狭窄等症状。早期发现和治疗至关重要,以提高患者的

生存率和生活质量。

肠道狭窄:肠道狭窄是指肠道管腔因各种原因(如肿瘤、炎症、手术后遗症等)导致的管腔变窄,影响肠道蠕动和食物通过。患者可能出现便秘、腹痛、恶心、呕吐等症状。

疝气:疝气是指肠道或其他腹腔内组织穿过腹壁缺损进入另一部位的现象。常见类型包括腹股沟疝、脐疝、切口疝等。疝气可能导致腹部不适、疼痛、恶心、呕吐等症状,严重时可能影响患者的日常生活。

需要注意的是,这些疾病可能相互关联,一个疾病的进展可能导致另一个疾病的发生。因此,在治疗和预防肠与疝疾病时,需要综合考虑患者的具体情况。如有疑问,请及时就诊,听从专业医生的建议。

肠与疝疾病的影响,肠与疝疾病会影响患者的消化、排便等功能,导致患者生活质量下降。严重的肠道疾病还可能导致营养不良、贫血、体重下降等问题。

二、生活方式管理

合理膳食:(1)患者应根据医生的建议,制定适合自己的膳食计划。饮食要均衡,多吃富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全麦面包等。(2)避免摄入过多辛辣、油

膩、高脂肪的食物,以免刺激肠道黏膜,加重病情。(3)保持水分平衡,适量摄入富含水分的水果和蔬菜,如西瓜、黄瓜、西红柿等。

规律作息:(1)保持规律的作息时间,确保充足的睡眠,避免熬夜。(2)合理安排休息和活动时间,避免过度劳累。(3)在医生允许的范围内进行适当运动,如散步、太极拳等,以增强体质。

控制情绪:(1)学会调整心态,保持心情舒畅,避免过度焦虑和抑郁。(2)参加兴趣爱好活动,如绘画、唱歌、跳舞等,以转移注意力。(3)建立良好的社交关系,与家人、朋友沟通交流,寻求心理支持。

遵医嘱用药:(1)按照医生的建议用药,定期复查,及时报告病情变化。(2)了解药物的作用、副作用和注意事项,遵医嘱调整用药剂量。(3)避免使用对肠道有刺激的药物,如非处方抗生素、解热镇痛药等。

预防感染:(1)注重个人卫生,勤洗手、多通风,避免与他人共用餐具、毛巾等。(2)避免接触感染源,如前往人群密集的地方、接触患有传染性疾病的人等。(3)适当补充益生菌,维持肠道菌群平

衡,提高免疫力。

定期检查:(1)根据医生的建议,定期进行肠道检查,如结肠镜、B超等,以监测疾病进展。(2)及时发现并处理并发症,如肠道狭窄、肠道梗阻等。

三、社会支持

家庭支持:(1)家庭成员要关心、理解患者,提供生活和精神上的支持。(2)协助患者遵守医嘱,参与疾病管理。(3)陪伴患者参加兴趣爱好活动,提高生活质量。

专业指导:(1)寻求专业医生的指导,了解疾病的治疗方法、生活管理等方面的知识。(2)参加疾病相关的讲座、交流会,与其他患者交流经验。(3)关注医学进展,了解新技术、新药物等信息。

政策支持:(1)了解相关政策,如医疗保障、福利待遇等。(2)合理规划治疗费用,减轻经济负担。(3)关注社会公益项目,寻求援助。

四、结语

肠与疝疾病患者要学会管理日常生活,注重饮食、作息、情绪等方面的调整。家庭成员、社会资源都要为患者提供支持和帮助。通过积极的治疗和生活方式调整,患者可以改善生活质量,减轻疾病带来的负担。

(作者单位:广西桂林市人民医院)