

产后盆底康复护理知识

□高原甄银芝

盆底康复护理在产后妇女中起着至关重要的作用。它有助于恢复盆底肌肉的健康,预防尿失禁、性功能障碍和盆腔器官脱垂等产后常见问题。本文将详细介绍产后盆底康复护理的重要性、护理方法以及如何在家中自我护理,以帮助产后妈妈们更好地恢复健康。

一、产后盆底康复的重要性

盆底肌肉是指支撑盆腔和膀胱、尿道等器官的肌肉。在孕期和分娩过程中,盆底肌肉会受到不同程度的损伤,导致一系列的盆底功能障碍。尿失禁、性功能障碍和盆腔器官脱垂等问题都与盆底功能障碍有关。

二、产后盆底康复护理方法

1. 尽早进行凯格尔运动:凯格尔运动是一种针对盆底肌肉的训练,有助于加强盆底肌肉的力量,预防尿失禁。在产后尽快开始进行凯格尔运动,持续至少6周。
2. 及时咨询医生:在产后咨询医生,了解是否需要进一步的盆底检查和评估。如有需要,医生可能会推荐电生理检查或物理治疗等其他治疗方法。
3. 合理饮食和休息:良好的饮食习惯和充足的休息有助于身体恢复,从而更好地进行盆底康复。
4. 避免过度劳累:产后妈妈应避免

过度劳累,尤其是重体力劳动,以免加重盆底肌肉的负担。

5. 及时排尿:在产后应养成及时排尿的习惯,以免尿液对盆底肌肉造成不必要的压力。

三、在家中自我护理

1. 找到正确的姿势:在进行凯格尔运动时,应找到正确的姿势,以避免对其他肌肉造成不必要的压力。正确的姿势是收缩盆底肌肉,保持5秒钟,然后放松,重复进行。
2. 持续训练:坚持进行盆底康复训练是至关重要的。即使在感觉已经恢复到最佳状态后,也仍需继续训练一段时

间,以巩固康复成果。

3. 记录训练情况:为了更好地了解自己的康复进度,建议产后妈妈们记录每次训练的情况。这有助于发现训练中的不足之处,并加以改进。

产后盆底康复护理是维护产后妈妈们健康的重要一环。通过了解盆底康复的重要性、掌握正确的护理方法以及在家中自我护理,产后妈妈们将能够更好地恢复身体健康,预防尿失禁、性功能障碍和盆腔器官脱垂等问题。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

如何预防妊娠期下肢静脉血栓

□王颖

妊娠期高血压疾病是一组妊娠期特有的疾病,包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫等。其主要症状包括血压升高、蛋白尿、水肿等,严重时可能导致抽搐、昏迷,甚至危及母婴生命。

一、下肢静脉血栓的成因与影响

下肢静脉血栓是指在妊娠期,由于血液粘稠度增加,血管壁损伤等因素,导致下肢静脉内血液异常凝结,形成血栓。血栓可能导致下肢水肿、疼痛、皮肤温度升高等症状,严重时可能导致血液回流障碍,引发一系列并发症。

二、如何预防妊娠高血压并发下肢静脉血栓

1. 饮食调整:饮食宜清淡,多摄入富含维生素C、E和K的食物,如新鲜蔬菜、水果、坚果等。避免过度油腻、辛辣、刺激性食物,以

及含盐过高的食物。

2. 适量运动:适当增加运动有助于提高血液循环,预防血栓形成。建议在孕期进行适当的有氧运动,如散步、游泳等。但应注意避免剧烈运动。

3. 保持充足休息:休息不足可能导致血压升高,增加血栓风险。孕妇应保持充足的睡眠,避免过度劳累。

4. 定期产检:定期产检有助于及时发现妊娠期高血压疾病和其他并发症。医生会根据检查结果给予相应的治疗和建议。

5. 穿着调整:孕妇应选择合适的孕妇装,避免紧身衣物和紧裹腹部的衣物。穿着宽松、透气的衣物有助于血液循环。

6. 避免久坐:长时间坐姿可能导致下肢静脉血液回流减缓,增加血栓风险。孕妇应适时起身活动,避免长时间久坐。

7. 药物预防:在医生的指导下,孕妇可使用一些药物来预防妊娠期高血压疾病并发下肢静脉血栓。但应注意,药物预防并非绝对必要,应遵循医生的建议谨慎使用。

三、遇到异常症状及时就医

在预防的同时,孕妇应注意自身症状的变化。如果出现下肢水肿、疼痛、皮肤温度升高等异常症状,应及时就医。医生会根据检查结果进行诊断和治疗,以确保母婴安全。

总之,通过合理的饮食调整、适量运动、保持充足休息、定期产检、穿着调整、避免久坐和在医生的指导下使用药物等方法,可以有效地预防妊娠期高血压疾病并发下肢静脉血栓。孕妇应保持警惕,关注自身健康状况,及时就医,以确保母婴安全。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)

老年冠心病心绞痛的特征及护理

□龚静

老年冠心病心绞痛是冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血的一种常见临床病症,多见于老年人,且症状表现与年轻人有所不同。其特征主要包括:

1. 症状表现不典型:老年冠心病心绞痛患者可能不会出现胸骨后疼痛症状,或者仅表现为胸前区不适、乏力、活动耐力下降等症状。此外,老年人群对疼痛的敏感性较低,也可能导致疼痛程度较轻,不易察觉。

2. 并发症多:老年冠心病心绞痛患者常合并多种其他疾病,如高血压、糖尿病、高脂血症等,这些并发症可能加重病情,增加治疗难度。

3. 昼夜发作频繁:老年冠心病心绞痛患者常在夜间发作,这与年轻人特点相反。这是因为老年人的冠状动脉粥样硬化程度较严

重,心肌缺血更容易在夜间发生。

4. 心肌梗死风险高:老年冠心病心绞痛患者发生心肌梗死的风险较高,因此需要及时就医,采取有效的预防和治疗措施。

针对老年冠心病心绞痛的特征,护理工作应注重以下几个方面:

1. 心理护理:老年冠心病心绞痛患者常常伴有焦虑、抑郁等情绪问题。因此,家属应给予关爱和支持,帮助患者建立积极的治疗心态。

2. 饮食护理:老年冠心病心绞痛患者应保持低盐、低脂、低糖、高纤维素、高维生素的饮食,控制食量,避免过度饥饿或暴饮暴食。同时,避免食用刺激性食物和饮料,以免加重病情。

3. 运动护理:适当的运动有助于改善心血管功能,预防心绞痛发作。但老年冠心病心绞痛患者应避

免剧烈运动和高强度体力劳动。建议在医生指导下进行适度的有氧运动,如散步、太极拳等。

4. 定期检查:老年冠心病心绞痛患者应定期进行心电图、心脏彩超、心肌酶谱等检查,以便及时发现病情变化。同时,根据医生建议进行必要的药物治疗调整 and 生活方式改变。

5. 家庭氧疗:对于病情较重或夜间发作频繁的老年冠心病心绞痛患者,家庭氧疗可有效改善症状。家属应了解氧疗的正确方法,确保患者安全使用。

总之,老年冠心病心绞痛患者在日常生活中应注意心理、饮食、运动等方面的问题,同时配合医生的治疗和护理建议,才能有效改善病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)

肺结节的预防与日常护理

□刘杰

肺结节是一种在肺部常见的影像学表现,它通常被定义为小于或等于3厘米的密度改变的区域。虽然肺结节本身并不一定意味着严重的健康问题,但定期监测和适当护理可以帮助我们保持健康。本文将探讨肺结节的预防和日常护理策略。

一、预防

1. 健康生活方式:保持健康的生活方式,如定期锻炼、均衡饮食、充足睡眠,可以提高身体免疫力,减少肺部炎症和结节形成的风险。

2. 戒烟:吸烟是肺结节的主要风险因素之一。戒烟可以显著降低肺结节的

发生率和恶化速度。

3. 环境因素:暴露于空气污染、工业化学品和二手烟环境中,可能增加肺结节的风险。尽量避免暴露在这些环境中,或采取适当的防护措施。

4. 定期体检:定期进行胸部检查和CT扫描可以帮助及早发现肺结节。对于高危人群,如长期吸烟者、慢性肺部疾病患者,应增加检查频率。

二、日常护理

1. 呼吸练习:适当的呼吸练习可以增强肺部功能,提高呼吸效率,有助于排出肺部的有害物质。

2. 避免剧烈咳嗽:过度或剧烈的咳

嗽可能对肺部造成压力,促进肺结节的生长。因此,适当喝水、吃止咳药或避免刺激性食物可以减少咳嗽的发生。

3. 保持水分摄入:充足的水分有助于稀释痰液,减少肺部感染的风险,也有助于排出肺部的有害物质。

4. 保持良好心态:保持积极乐观的心态有助于提高身体免疫力,从而更好地应对各种健康问题,包括肺结节。

5. 咨询医生:如果被诊断为肺结节,应定期咨询医生并进行必要的检查。医生可能会建议进行进一步的诊断测试,如穿刺活检或增强CT扫描,以确定结节的性质。

6. 健康饮食:多吃富含维生素A、C、E和β-胡萝卜素的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、奶制品等。这些食物有助于保护肺部健康,增强自身抵抗力,从而促进肺结节的恢复。

7. 避免过度劳累:过度劳累可能导致免疫力下降,增加患肺结节的风险。合理安排工作和生活,注意休息,有助于维护身体健康。

总结,肺结节虽然是一种潜在的健康问题,但通过采取适当的预防和日常护理措施,我们可以降低其发生风险,并保持健康。

(作者单位:河北省黄骅市人民医院)

子宫肌瘤不可怕

□耿巧玉

子宫肌瘤是一种在女性群体中常见的良性肿瘤,主要在30-50岁的年龄段内高发。子宫肌瘤的主要表现为:月经增多和伴随贫血,此外,它也会引起下腹部的硬块、压迫感、疼痛和白带增多等一些不适的反应,一些病人甚至没有意识到任何不适。此疾病治疗的预后比较好,但是我们需要防患于未然,明确疾病预防和护理方式。

一、坚持正确的饮食

我们都知道疾病往往源自饮食。因此,维持良好的饮食习惯,特别是在保证自己的健康方面至关重要。对于女性而言,日常生活中应该尽量摄取一些易消化、富含营养的食品,同时也应该尽量少吃一些含有过量雌激素或者过冷的食品,以此来帮助维护子宫,预防子宫肌瘤的发生。

二、多休息并保持好心情

对于女性而言,健康受到的情绪影响尤其显著,原因是肝脏负责排毒,如果肝气阻塞,会导致乳腺增生,如果肝气向下,则会引发肌瘤、囊肿等问题。所以,日常生活中,女性应该保持乐观,面临挑战时避免过度焦虑,保持冷静,如果感觉疲惫,应该多做一些休息,这样能够帮助她们预防各种健康问题。

三、注意避孕

若是没有打算要孩子,那么应该谨慎地进行避孕措施。若是无法避免地怀孕,那么进行人工流产将可能给子宫带来严重的影响,这样的情况下,子宫容易形成子宫肌瘤。所以,当我们无生育计划的情况下,必须谨慎地进行避孕,以防止给子宫带来更多的伤害。

四、适当运动

健康的生活离不开锻炼,适度的锻炼有助于促进血液循环和机体的顺畅。如果你希望避免患上任何疾病,那么保持锻炼就成为最有效的手段。锻炼不仅有助于增强人的抵抗力和抵御疾病的能力,还有助于预防各种女性疾病,例如子宫肌瘤、卵巢囊肿和子宫腺肌症等。

五、定期到医院检查

许多妇女在罹患子宫肌瘤的初期,其身体表现不太明显,直至肌瘤扩展至极限,其症状才会浮现。所以,应该定期前往医疗机构接受健康检测,这样能够尽早发现子宫的疾病,从而避免子宫肌瘤的发生。

总之,此疾病为可预防疾病,我们若是重视相关预防护理要点,就可以预防和控制疾病。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)