

产后这些事,你需要知道

□郭敏

分娩是女性人生中的大事,对女性而言,生产虽然是一件幸福的事,但对自身身体健康也会带来一定的影响。因此,为了早日使身体恢复到产前最佳状态,下文提到的产后这些事一定要牢记。

1.产后必知的事情

产妇在月子期间,要时刻观察自身有无出血现象,如若出血量达500ML以上,那么极易引发各种意外事件,从而对身体造成危害。通常来说,胎儿巨大、羊水过多、子宫收缩乏力、胎膜残留是导致产后出血的常见因素。

产妇结束分娩后一定要保证睡眠时间,分娩及其耗费精力和体力,尤其

是产后第一天,要保证充足的休息和睡眠,这样才能利于身体疲惫感的缓解和康复。

不要浪费初乳,当产下新生儿后,产妇会有略黄、黏稠的少量乳汁分泌,这就是所谓的初乳。初乳中富含很多抗体,新生儿食用后可以有效提高自身免疫力,从而避免受到细菌的侵害和减少患病风险。

产妇产后要多补充水分,并且要确保排便正常。同时,为了减少便秘的情况,还应多食用富含维生素的食物。此外,避免长时间憋尿,憋尿时间过长会导致出现子宫收缩的现象,对身体产生不利影响。

在产后,产妇流汗量会明显增加,甚

至会使内衣湿透,因此要及时做好自身清洁,尤其要注重阴部的清洁和护理,并且要维持内衣清爽干燥。对于室内环境,要确保通风透气,否则浑浊的空气也会提高产妇产后呼吸道感染的概率。

2.产后不能做的事

首先是过度进补。随着社会的进步和生活水平的提高,很多产妇在产后便开始各种进补,而在过度进补下,产妇的体重就会突飞猛进地增长,导致脂肪蓄积。而这不仅会加大产后的减肥难度,也会危害产妇的身体健康,比如会加重盆底承受压力,进而引发各种妇科疾病等。因此,产妇产后不宜过度进补,要合理膳食。

其次是长期卧床。虽然产妇产后不宜

频繁走动和进行剧烈运动,但是也不能长期卧床,这样不利于血液循环,甚至会出现血栓的情况。而适量走动不仅可以促进血液循环,亦可以促进肠胃功能恢复,从而有利于排除恶露,并帮助子宫创伤痊愈。

最后是避免避孕。产妇在哺乳期虽然排卵数量少,不易怀孕,但是这并不是绝对的,因此如若没有避孕,产妇身体在没有完全恢复的情况下再次怀孕,对其身体而言也会产生不利的影响。另外,产妇产后初期也应禁止性生活,这不仅可减少怀孕的概率,还能避免感染风险。

3.结语

简而言之,产妇产后为了能更快恢复身体健康,避免不良症状的出现,以上注意事项一定要牢记。同时,产后由于受多方因素的影响,在情绪方面也要加以重视,遇到问题或不适要及时和家人沟通,以防不良情绪堆积不利于身体恢复。因此,作为女性,产后健康要重视,关爱自己,要从自身做起,从小事做起。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

宫颈癌前病变症状及注意事项

□杨莉

在妇科疾病中,宫颈癌是尤为常见的一种,并且发病率极高。宫颈癌是由癌前病变变为癌的过程,医学上,宫颈癌前病变也叫宫颈不典型增生。虽然癌症很可怕,但是其病因在临床上尤为明确,是由高危型人乳头状瘤病毒(简称“HPV”)的持续感染导致的,并且潜伏期很长。如如果能及早识别早期症状,做到早发现、早治疗,那么预防和治愈宫颈癌是可以实现的。因此,为了更好地对宫颈癌进行预防,下面这些知识需要知道和掌握。

1.宫颈癌前病变的症状

1.1 宫颈糜烂

当年轻女性有宫颈糜烂的情况出现,并且经过长期的治疗未见好转;或者更年期女性出现宫颈糜烂的现象,那么此时就要予以重视。

1.2 接触出血

众多宫颈癌女性患者中,性生活后出血是较为常见的现象,或者在接受妇科内诊检查后,有子宫出血的现象,也应考虑癌变的前期征兆。

1.3 白带混血

除因上节育环导致的子宫出血的情况外,其他时候如果白带分泌物中伴随血迹,也要引起重视,要及时到医院进行诊治,这也可能是宫颈癌前病变的症状。

2.防治宫颈癌前病变的小妙招

2.1 不宜过早性行为,要少生优生

女性要注意尽量不过早进行性行为,要坚持晚婚晚育、少生优生的原则,这样患宫颈癌的概率就会明显降低。

2.2 注重私处清洁和洁身自好

日常生活中,当和伴侣进行性行为时,要做好卫生清洁工作,并且性生活不宜过度,不宜与多名异性发生性关系。由于抵抗力较低,因此,经期也不宜进行性生活。倘若日常私处出现不适的情况,比如瘙痒等,要及时到医院诊治,对症处理,注意不要私自用药进行阴道清洗等。

2.3 定期体检,及时诊治

女性应每年进行妇科检查,尤其是有宫颈疾病史的患者,更要定期到医院进行检查。通常而言,

妇科体检可以及时发现患者身体的不良情况,并且能做到早治疗和早处理。对于宫颈糜烂,前期宜采取正确、有效的治疗措施,这对疾病的康复有很大的作用。倘若不能及时进行诊治,病情将会变得越来越严重,甚至演变为宫颈癌。而在宫颈癌前期,治愈的可能性还是极高的,由此可见,定期进行妇科检查的作用是不可否认的。

2.4 时刻留意宫颈癌的早期信号

当患者在出现不明原因的性生活后出血的情况时,即便出血量不多,也要予以重视;否则一旦失去最佳诊疗时机,会造成无法挽回的后果。

3.结语

宫颈癌对女性身体的危害是巨大的,不但会影响患者的正常生活,严重时甚至会对患者造成生命威胁。因此,患者在发现有宫颈癌前病变的征兆时,要予以重视并及时到医院进行检查治疗,每年要进行妇科检查,这样才能防患于未然,达到有效防治宫颈癌的效果。

(作者单位:河北省唐山市工人医院妇产科)

产后修复盆底肌的常识

□齐娜

在女性疾病中,盆底功能障碍性疾病是一种尤为常见的疾病,特别是产后造成盆底支持组织损伤,一些女性甚至会出现尿失禁的现象。虽然在产后,一些女性的症状并不明显,但是在妊娠和分娩的过程中,其实已经对盆底支持组织带来一定的损伤。现阶段,女性越来越重视产后盆底肌的健康,并且在积极通过各种手段进行盆底肌修复,那么对于盆底肌你到底了解多少呢?下面让我们一起来看一看吧!

1.什么是盆底肌

盆底肌是身体内封闭骨盆底的肌肉群,为了更好地进行了解,我们可以把其比喻成一张“吊网”,其会紧紧吊住我们身体的一些器官,如子宫、阴道、直肠、尿道、膀胱等。从而使它们能够一直处于正确的位置,并发挥功能作用。倘若盆底肌的弹性得不到有效保证,导致“吊力”不足,那么上述提到器官就会挪位,进而功能失常,如会出现盆底脏器脱垂、大小便失禁等现象。

2.修复盆底肌的原因

一方面,产妇在妊娠时,子宫会不断变大,损伤盆底肌的软组织,继而子宫等器官无法维持在原来的位置。同时,激素水平在妊娠期会发生一定程度的改变,而这也影响到盆底结缔组织胶原代谢功能,如此一来盆底就会失去原有的支撑功能。另一方面,在分娩时,盆底肌会发生去神经改变,这样弹性就会丧失,在肌肉拉伸的作用下,承托力就会下降,从而相应功能就无法发挥应有的作用。

3.修复盆底肌的方法

3.1 凯格尔运动

在国际上,凯格尔运动是被公认为最行之有效的修复盆底肌的方法之一,重点是对耻骨尾骨肌收缩能力进行锻炼。在此值得一提的是,在进行该项运动之前,膀胱的尿液要先排空,并且臀部和腹部要保持放松的状态,然后再对骨盆下的肌肉进行收缩,维持3—5s后休息10s,在每天不同时间重复进行锻炼。

3.2 深蹲

深蹲可以有效锻炼盆底肌组织。在进行深蹲动作时,首先,身体要站直,使双脚和肩膀同宽,让双手处于自然下垂或放松状态;其次,深吸一口气,慢慢下蹲,其间双手先平举,膝盖确保不超过脚尖;再次,倾斜的上半身应和小腿处于平行状态,并且盆底肌在此过程中不要紧张;最后,呼气收腹收臀起身回到一开始的状态,以此反复进行。

3.3 电刺激加生物反馈疗法

在恢复盆底肌时,一般需要联合多种方法进行。其中,电刺激加生物反馈疗法是较为常见的一种,通过对此方法进行利用,盆底肌细胞能被唤醒,继而促进盆底血运和肌力的恢复。

4.结语

盆底肌功能受损势必会影响女性正常生活,如使女性出现漏尿、炎症、盆底肌松弛等现象。因此,在产后康复期间,要抓紧良好的恢复时机,并且越早做康复治疗效果越明显。看完这些,你对盆底肌恢复是不是有了更进一步的认识呢?

(作者单位:河北省唐山市工人医院)

你知道妇科检查的恰当时机吗

□杨威

妇科检查是保障女性健康的重要手段之一。通过定期的检查,女性可以及早发现并预防潜在的妇科问题。然而,很多女性并不清楚妇科检查的恰当时机,这可能导致错过最佳的检查时机,甚至延误潜在疾病的诊断和治疗。因此,本文将探讨妇科检查的最佳时机,为女性朋友提供有益的参考。

1.月经周期中的最佳检查时间

月经周期是反映女性生殖健康状况的重要标志。在月经周期中,有一些特定的时间点是进行妇科检查的最佳时机。通常来说,月经干净后3—7天是进行妇科检查的最佳时期。在这个时间段内,子宫颈口处于容易接触的状态,医生可以更方便地进行内诊检查。此外,月经干净后3—7天也是子宫内膜最薄的时候,有利于发现子宫内的一些微小病变。

2.年龄因素对检查内容的影响

年龄是影响女性生殖健康的一个重要因素。不同年龄段的女性面临的主要妇科问题也有所不同。因

此,女性应根据自身年龄及特定的健康需求确定妇科检查的频率和内容。例如,在青春期,女生的生殖器官尚未发育完全,此时进行常规的妇科检查主要是为了筛查发育异常、子宫内膜增厚等情况。而孕产期女性进行的妇科检查包括B超检查、胎心监测等,以及对孕妇的营养和身体状况进行评估和规律的随访。对于绝经期女性,由于其体内雌激素的水平降低,容易出现骨质疏松、尿失禁等问题,因此需要进行骨密度检查、泌尿系统检查等。

3.身体症状和异常情况下的检查需求

除了以上提到的月经周期和年龄因素外,女性在进行妇科检查时,还应该关注自己的身体症状和异常情况。阴道不规则流血、白带异常、下腹疼痛等都是常见的妇科问题,这些症状可能预示着潜在的妇科疾病。因此,当女性出现这些异常情况时,应立即进行相关检查。

阴道不规则流血可能是子宫内膜息肉、子宫肌瘤、内分泌紊乱等原因引起的。通过妇科检查,医

生可以观察阴道和宫颈的情况,以确定出血的原因。白带异常可能是由阴道炎、宫颈炎等妇科炎症引起的。医生可以通过白带常规检查确定病原体的类型,并制定相应的治疗方案。下腹疼痛可能是由盆腔炎、附件炎等引起的。妇科检查可以帮助医生判断疼痛的位置和性质,以便进行进一步的治疗。

此外,如果女性有家族遗传病史或既往病史,如宫颈癌、乳腺癌等,则应根据医生建议进行定期的妇科检查。这些检查可以帮助女性早期发现潜在的病变,提高治疗效果和生存率。总之,女性应该关注自己的身体症状和异常情况,及时进行相关检查。

4.结语

综上所述,通过了解月经周期中的最佳检查时间、年龄因素对检查内容的影响以及身体症状和异常情况下的检查需求,女性可以更好地管理自己的健康状况。建议女性定期进行妇科检查,关注自己的身体状况,如有异常及时就医诊治。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)