

产后恢复宝典：新妈妈的身体护理与心理调适

□陈倩

新生命的诞生，是家庭中最温馨而神圣的时刻，但对于新妈妈而言，随之而来的不仅是无尽的喜悦，还有身体与心理上的巨大变化与挑战。科学合理地进行产后恢复，对于新妈妈的身心健康至关重要。以下是一份产后恢复宝典，旨在为新妈妈们提供实用的身体护理与心理调适指南。

一、身体护理篇

- 合理饮食，均衡营养**：产后初期，饮食应以清淡、易消化为主，逐渐过渡到富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，以促进伤口愈合、乳汁分泌及体力恢复。避免辛辣、生冷食物，以防影响身体恢复和婴儿健康。
- 适度运动，促进恢复**：产后运动应循

序渐进，从简单的散步、呼吸练习开始，逐渐过渡到瑜伽、产后恢复操等低强度运动。这些活动有助于增强肌肉力量、改善血液循环、减少腹部脂肪堆积，并有助于缓解产后抑郁情绪。

- 乳房护理，确保哺乳**：保持乳房清洁，正确穿戴哺乳内衣，避免乳头受伤。学习正确的哺乳姿势和挤奶方法，以防乳腺炎的发生。
- 会阴护理，预防感染**：对于顺产的新妈妈，会阴部护理尤为重要。应保持会阴部清洁干燥，勤换卫生巾或护垫，避免感染。如有红肿、疼痛或分泌物异常，应及时就医。

二、心理调适篇

- 接受变化，调整心态**：产后身体和心

理的变化是正常的，新妈妈应学会接受这些变化，并调整自己的心态。认识到自己正在经历一个特殊的阶段，给予自己足够的耐心和关爱。

- 建立支持系统**：与伴侣、家人和朋友保持良好的沟通，分享自己的感受和需求。他们的理解和支持，将是新妈妈度过这段时期的重要力量。同时，加入产后恢复小组或参与相关活动，也能获得同伴的支持和鼓励。
- 合理安排休息**：新妈妈需要充足的休息来恢复体力和精神状态。尽量保证夜间睡眠的连续性，白天在宝宝睡觉时也可以适当休息。合理安排家务和育儿任务，避免过度劳累。

4. 学习育儿知识：掌握科学的育儿方法和技巧，能够减轻新妈妈的焦虑感。通过阅读育儿书籍、参加育儿课程或向专业人士咨询，提高自己的育儿能力，增强自信心。

5. 关注自我情绪：产后情绪波动是正常的，但持续的抑郁、焦虑或易怒则需要引起注意。如有需要，可寻求专业心理咨询师的帮助，通过心理咨询或治疗来缓解负面情绪。

总之，产后恢复是一个综合的过程，需要新妈妈们在身体和心理上都做好充分的准备和调适。通过科学合理的身体护理和积极的心理调适，新妈妈们一定能够顺利度过这个特殊的时期，迎接更加美好的未来。

(作者单位：四川省宜宾市第一人民医院)

浅谈产后心理健康护理与家庭支持

□王傅英 杨晓欣

在妇产科的温馨角落里，产后时光不仅是新生命降临的喜悦，也是母亲身心重塑的关键时期。这一时期，产妇的心理健康与家庭的支持如同温暖的阳光，不可或缺，共同构筑起母婴健康的坚固防线。以下，我们就从几个方面来探讨产后心理健康的重要性及家庭如何有效支持。

一、产后心理健康的重要性

1. 情绪波动是正常现象：产后，由于激素水平急剧变化，许多产妇会经历“产后情绪低落”甚至“产后抑郁症”。这并非软弱或矫情，而是一种生理与心理的综合反应，需要被理解

2. 影响母婴健康：心理健康问题若得不到及时干预，不仅会影响产妇自身的身体恢复，还可能影响乳汁分泌、亲子关系建立，甚至长期的心理健康状态，同时也可能对孩子的情感发展产生不利影响。

3. 促进家庭和谐：良好的产后心理状态有助于增强夫妻关系，提升家庭整体幸福感，为孩子的成长创造一个更加温馨和谐的环境。

二、家庭如何提供有效支持

1. 倾听与理解：家人应成为产妇最坚实的后盾，耐心倾听她的感受，不论是喜悦还是焦虑，都应给予无条件的理解和支持。避免用“别人都没事，你怎么这样”的话语来评判，而

是用爱和鼓励来包围她。

2. 分担家务与育儿任务：产后初期，产妇需要充足的休息来恢复体力。家人应主动承担起家务和育儿责任，减轻产妇的身体和心理负担，让她感受到被关爱和支持。

3. 关注情绪变化，及时寻求专业帮助：若发现产妇情绪持续低落或出现异常，家人应鼓励并陪同其就医，咨询专业心理医生或产科医生。专业的干预能够有效缓解甚至治愈产后心理问题。

4. 营造积极氛围：家中应充满正面的能量和温馨的氛围，通过庆祝宝宝到来的小仪式、共同规划未来等方式，增强家庭成员间的

情感联系，帮助产妇建立积极的自我认知。

5. 鼓励适度活动与社交：根据产妇的身体恢复情况，鼓励她参与一些轻松的活动或社交，如散步、瑜伽或母亲团体聚会，这有助于缓解压力，提升心情，同时也能促进产后恢复。

总之，产后心理健康是母婴健康不可或缺的一部分，需要家庭和社会的共同关注与支持。通过理解、倾听、分担、专业干预以及营造积极氛围，我们能够为产妇打造一个温馨、安全的避风港，让她们在爱的包围中顺利度过这段特殊而美好的时光。

(作者单位：河北石家庄市陆军军医大学士官学校附属医院)

中风后偏瘫患者中西医结合优化康复效果

□甘国翔

中风，作为一种常见的脑血管疾病，往往伴随着偏瘫等严重后遗症，严重影响患者的生活质量。随着医学的进步，中西医结合的康复治疗方法在中风偏瘫患者的康复中展现出显著优势。本文将探讨中西医结合优化康复的效果，为患者及其家属提供科学的康复指导。

中西医结合的优势

中风偏瘫的治疗并非单一手段能够完全解决，中西医结合的方法能够综合发挥两种医学体系的优势。西医通过药物控制血糖、血压与血脂，及时溶栓治疗等措施，能够在中风急性期有效控制病情，减少并发症的发生。而中医则注重整体调理，通过针灸、推拿等疗法刺激肢体穴位，活血通络，促进患肢功能的恢

复。这种综合治疗模式不仅提高了治疗效果，还减少了药物的副作用。

针灸与推拿的康复作用

中医针灸治疗偏瘫已得到全球认可，其效果明确，是国内外指南推荐的传统治疗方案。针灸通过刺激穴位，改善患肢微循环，提高中枢神经可塑性，促进患肢功能的恢复。同时，推拿疗法能够缓解肌肉僵硬和痉挛，提高肌肉力量和协调性，有助于患者恢复日常生活能力。中西医结合治疗中，针灸与推拿作为非药物治疗手段，与西医药物治疗相辅相成，形成了一套完整的康复体系。

康复训练的重要性

除了药物治疗和中医治疗外，康复训练在中风偏瘫患者的康复过程中也扮演着重要

角色。早期介入康复训练可以防止肌肉萎缩，降低肩手综合征、关节挛缩等并发症发生率，促进肢体肌力、感觉、协调等功能的恢复，提高患者的自我照顾能力和生活质量。物理治疗包括肢体重建训练、平衡和协调训练、步态训练等，旨在恢复患者的运动能力和身体协调性。作业治疗则通过日常生活能力训练，帮助患者更好地完成吃饭、穿衣等日常活动。这些训练需要患者在专业康复师的指导下进行，并根据患者的具体情况制定个性化的康复计划。

替代疗法与新兴技术的应用

随着科技的进步，一些替代疗法和新兴技术也开始被应用于偏瘫的康复治疗中。例如，机器人辅助治疗通过模拟人体运动模式，

为患者提供精准的康复训练；虚拟现实(VR)技术则通过提供沉浸式的康复训练环境，增加患者的参与度和训练效果；经颅磁刺激(TMS)则通过非侵入性地刺激大脑特定区域，促进神经功能的恢复。这些新兴技术的应用，为中风偏瘫患者的康复带来了更多可能性。

综上所述，中风后偏瘫的中西医结合优化康复方法具有显著效果。通过综合运用西医药物治疗、中医针灸推拿疗法以及科学的康复训练，可以有效控制病情，促进患肢功能恢复，提高患者的生活质量。然而，康复之路需要患者及其家属的积极配合和长期坚持，同时也需要专业医疗人员的指导和支持。只有这样，才能让中风偏瘫患者重新获得健康，重返社会。

(作者单位：四川省大竹县人民医院)

心脏支架术后护理要点

□龚康丽

心脏支架手术作为一种常见的治疗心血管疾病的方法，其术后护理对患者的康复至关重要。心血管内科护士在术后护理中扮演着举足轻重的角色，他们通过专业的指导和细致的护理，帮助患者顺利度过恢复期。

以下是一些心脏支架术后护理的关键要点，由心血管内科护士提供。

1. 生命体征监测

手术结束后，患者会被转移到监护室或重症监护室进行密切观察。心血管内科护士会定期监测患者的血压、心率、呼吸频率、体温等生命体征，以及心电图和氧饱和度等指标。这些监测数据能够及时发现任何异常，为医生提供及时的诊疗依据。

2. 输液保障与药物管理

保持静脉通畅，确保足够的输液对于患者的恢复至关重要。护士会根据医嘱调整输液速度和量，以维持体内的水分平衡，促进新支架的体内定植。同时，护士会监督患者按时按量服用抗凝药物、抗血小板聚集药物等，避免漏服或服用过量，预防血栓形成等并发症。

3. 局部护理与疼痛管理

虽然心脏支架手术的切口较小，但护士仍会关注局部有无渗出、出血、肿胀等情况。术后，患者可能会感到一定程度的疼痛，护士会评估患者的疼痛程度，及时给予止痛药物或采取其他止痛措施，以提高患者的舒适度。

4. 饮食调整

心脏支架术后，患者需要遵循低盐、低脂的饮食原则，避免食用刺激性食物，以免加重肠胃负担。护士会根据患者的具体情况，协助调整饮食计划，推荐富含蛋白质和维生素的食物，如鸡蛋、鱼肉、蔬菜和水果等，以促进术后恢复。

5. 心理护理与康复指导

心脏支架手术可能给患者带来一定的心理负担，护士会提供心理支持，帮助患者缓解焦虑和恐惧情绪。同时，护士还会给予康复指导，包括适量的运动锻炼和生活方式的调整。运动锻炼应在专业人员的指导下进行，避免剧烈运动和过度疲劳。

此外，患者还需戒烟限酒，保持健康的生

活方式，避免情绪波动和过度劳累。

6. 定期复诊与随访

术后，患者需要按医嘱定期前往医院复诊，接受专业医生的检查和评估。复诊时，医生会评估支架植入部位的状态，并根据患者的恢复情况调整治疗方案。

此外，患者还需注意自身体征变化，如有异常应及时就医。

综上所述，心脏支架术后的护理是一个综合性的过程，需要心血管内科护士与医生、患者及其家属的紧密合作。通过专业的护理指导和细致的护理措施，患者能够顺利度过恢复期，实现最佳的康复效果。

(作者单位：四川省广安市人民医院)