

人工流产后应该注意哪些事项

□曾琳琳

人工流产，即通过机械或药物等方式，人工终止早期或中期妊娠的手术方法，是避孕失败的补救措施。虽然现代医学的发展使得人工流产的安全性得到了较大提高，但女性在人工流产后身体恢复及心理调适上仍需特别关注和谨慎护理。本文将详细介绍人工流产后应该注意的事项，帮助女性更好地照顾自己。

1. 术后身体恢复

1.1 休息与卧床

人工流产之后，女性的身体必然会受到一定程度的影响，因此术后一定要注意进行适当休息。手术结束后的24小时内尽可能卧床休息，尽可能避免剧烈活动以及过度疲劳的出现，这样能够更好地促进身体恢复。

1.2 注意出血情况

在人工流产后，少量阴道出血（通常少于月经量）是正常的现象。这种现象通常会在一周内逐渐减少，但如果出现了以下情况，则需要立即就医：出血量超过月经量，并伴随血块；出血持续时间超过10天；出血伴随严重腹痛或不适。

1.3 饮食调理

术后的饮食调理对于患者的身体恢复来说是极为重要的，所以在日常生活中可以多补充瘦肉、蛋类、豆类 and 新鲜蔬菜、水果等食物。这些食物中含有的蛋白质、维生素和矿物质能够帮助术后患者提升自身的免疫能力并促进身体恢复。此外，适当摄入富含铁质的食物（如红肉、菠菜等）及鸡汤、鱼汤等，可以尽快地恢复元气。

1.4 观察体温

人工流产后，为预防发生子宫内膜炎、盆腔炎等疾病，可口服抗菌药物治疗，如头孢类或大环内酯类药物，适当配合抗厌氧菌药物，效果更佳。每日监测体温。如发现体温升高（超过38℃）且持续时间较长，伴腹痛或阴道淋漓出血，排除其他因素，可能是感染的信号，请及时就医。

1.5 适度锻炼

术后约一周后，可以适度进行一些轻松的锻炼，如散步等，以促进身体恢复和保持良好的心理状态。但要避免剧烈运动和重体力劳动，尤其是在出血尚未完全停止前。

2. 心理调适

人工流产无论是在生理上还是心理上都可能对女性产生影响。以下是一些有效的心理调适建议。

2.1 理解和接受情绪波动

术后，女性可能会有各种情绪，包括焦虑、悲伤和愧疚等。这些情绪是正常的，了解自己的情绪，并允许自己有这样的感受，是心理恢复的重要一步。

2.2 与他人沟通

与朋友、家人或专业心理咨询师分享自己的感受，可以帮助女性缓解心理压力。良好的沟通可以增进理解与支持，让患者感受到来自周围人的关心。

2.3 寻求专业支持

如果感到情绪波动非常严重，影响到日常生活和工作，建议寻求专业的心理咨询或治疗。专业的心理医生可以提供有效的建议和支持。

3. 避孕与生育计划

人工流产后，应当采取适当的避孕措施，以免再次意外怀孕。这点很关键，因为人工流产后，子宫内膜较薄，容易受孕。不同避孕方式的使用时间和效果不同，女性应根据个人情况选择合适的避孕方式，确保自身健康。手术后身体恢复周期因人而异，建议在开始新的妊娠前，等待至少一次正常月经周期。

4. 身体健康监测

4.1 定期复查

人工流产后，建议遵医嘱在术后2周到医院复查彩超及血常规。医生会检查子宫恢复情况、阴道出血情况及整体健康状况。

4.2 注意感染风险

保持阴部清洁，避免用刺激性物品清洗阴部。术后至少2周内避免盆浴、游泳以及性生活。

4.3 关注月经变化

人工流产后，月经可能会不规律，通常在1—3个月内恢复正常。若超过3个月仍未恢复，或经血量异常，建议咨询医生进行检查。

5. 结语

人工流产是一项重要的医疗决策，对女性生殖功能有一定的不良影响，尤其是反复多次手术者，可能导致子宫颈粘连、慢性盆腔炎、子宫腺肌病、月经失调、继发性不孕症等；再次怀孕时，胚胎停止发育、早产、前置胎盘、胎盘早剥等并发症风险增加。所以，术后女性的身体和心理健康都需要受到重视。休息调理、心理支持、避孕措施及身体监测，都是确保身体恢复、避免并发症发生及保证未来生育能力的重要环节。希望通过以上的科普内容，能够帮助每一位经历过人工流产的女性更好地照顾自己，尽快康复。每位女性都应有权利做出合适的选择，并在选择后给予自己足够的关爱和支持。

（作者单位：山西省大同市云州区人民医院）

乳腺癌放疗期间的皮肤护理

□秦秀容

皮肤的弹性和整体健康状况。

2. 乳腺癌放疗期间的皮肤护理要点

皮肤反应的分类与识别：放疗引起的皮肤反应通常分为几个等级，从轻微的红斑到严重的湿性脱皮。了解不同等级的皮肤反应特征，有助于及时采取适当的护理措施。例如，一级反应表现为轻微红斑和干性脱皮，而三级反应则可能包括湿性脱皮、溃疡和剧烈疼痛。

皮肤保护措施：在放疗开始前，患者应被告知如何保护皮肤，以减少放疗引起的损伤。建议使用温和、无香料的皮肤清洁产品，并避免使用可能刺激皮肤的化学物质。此外，穿着宽松、透气的衣物，避免摩擦和压迫放疗区域的皮肤，也是重要的保护措施。

皮肤保湿的重要性：保持皮肤的湿润对于缓解放疗引起的干燥和红斑至关重要。使用无香料、无酒精的保湿霜或乳液，每天多次涂抹于放疗区域，可以帮助缓解皮肤干燥和瘙痒。然而，需要注意的是，保湿产品应在放疗后至少30分钟使用，以避免影响放射线的吸收。

避免阳光暴晒：放疗区域的皮肤对阳光特别敏感，容易发生晒伤。因此，患者在放疗期间和放疗后应尽量避免阳光直射，外出时使用高SPF值的防晒霜，并佩戴宽边帽和遮阳衣物。

处理皮肤反应的策略：对于已经出现的皮肤反应，应根据反应的严重程度采取相应的处理措施。轻微的红斑和干性脱皮可以通过保湿和避免刺激来缓解。对于更严重的反应，如湿性脱皮和溃疡，可能需要使用特定的药膏

如何进行老年慢性病管理

□卡米力江·艾尔肯

随着社会的发展和医疗技术的不断进步，人类的平均寿命逐渐延长，老年人群体日益庞大。然而，随着年龄增长，慢性病也成为老年人健康的一大挑战。如何进行有效的老年慢性病管理，成为一个重要的公共卫生问题。本文将为您介绍一些实用的老年慢性病管理方法，帮助老年人守护健康，乐享晚年。

1. 了解慢性疾病

首先，我们要了解慢性疾病的特点，慢性疾病通常是指病程长、病因复杂、治疗周期长、病情易反复的疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等，这些疾病不仅影响老年人的生活质量，还可能引发中风、肾功能衰竭等其他并发症，对老年人的健康构成严重威胁。因此，我们应深入了解慢性病，并采取有效的措施管理它。

2. 建立健康的生活方式

合理膳食：为维持身体各项机能，老年人应遵循均衡饮食原则。在日常饮食中，应多样化地摄入食物，确保营养全面。蔬菜和水果富含维生素和矿物质，有助于增强免疫力；粗粮则能提供丰富的膳食纤维，维护肠道健康。同时，适量摄入优质蛋白质，如鱼、肉、蛋、豆制品等，有助于肌肉维持和修复。相反，高盐、高糖、高脂肪的食物应尽量少食用，以降低患心血管疾病和肥胖的风险。

适量运动：运动不仅能增强体质，还能提高心肺功能，预防

骨质疏松。可选择散步、太极拳、瑜伽等适合自己的运动方式，这些活动既温和又有效，适合不同健康状况的老年人，有助于降低患慢性病的风险，同时也能提升心理健康。

保持充足的睡眠：通常建议60岁以上的老年人每晚保证7—8小时的睡眠，但也强调个体差异性。有些老年人可能只需5—6个小时就能满足日常需求。良好的睡眠质量不仅能帮助身体恢复，还能提高免疫力，减少白天疲劳感。为改善睡眠，老年人应保持规律的作息时间，避免睡前使用电子设备，营造一个安静、舒适的睡眠环境。

戒烟限酒：吸烟不仅会损害肺部功能，增加患心血管疾病的风险，还会影响整体健康。过量饮酒则可能引发肝脏疾病、高血压等问题。因此，戒烟限酒对于预防慢性病、维护身体健康至关重要。老年人应逐步减少烟酒摄入，必要时寻求专业帮助，以实现完全戒烟限酒。

3. 定期体检和监测

定期体检是老年人健康管理的重要环节，老年人应每年进行一次全面体检，有助于早期发现潜在的健康隐患。通过血液检查、心电图、X光等常规检查，医生可以评估老年人的整体健康状况，如血压、血糖、血脂等关键指标。这些指标的变化往往预示着高血压、糖尿病、高血脂等慢性病风险。对于已患有慢性病的老年人，病情监测更为关键。应定期测量血压、血糖、血脂等指标，实时掌

握病情变化，及时调整治疗方案。

例如，高血压患者需要根据血压水平调整药物剂量，糖尿病患者则需根据血糖控制情况调整饮食和胰岛素用量。此外，医生还会根据病情监测结果，评估其他并发症风险，并采取相应的预防措施。

4. 规范用药

严格按照医嘱用药：老年人用药需谨慎，应严格按照医生的建议用药，避免自行增减剂量或停药。

了解药物副作用：了解常用药物的副作用，如出现不适，应及时与医生沟通。

5. 心理调适

保持乐观心态：积极面对生活，保持乐观的心态，有助于提高免疫力，降低患慢性病的风险。

情绪管理：学会调整情绪，避免过度焦虑、抑郁等负面情绪。

6. 家庭护理

家庭成员应了解老年人的健康状况，协助老年人进行日常护理；关注老年人的生活细节，如饮食、睡眠、用药等，确保老年人生活有序；定期与医生沟通，了解老年人的病情变化，及时调整治疗方案。

7. 结语

总之，老年慢性病管理是一个系统工程，需要老年人、家庭成员和医疗机构的共同努力。通过建立健康的生活方式、定期体检、规范用药、心理调适和家庭护理等措施，可以帮助老年人有效管理慢性病，提高生活质量。

（作者单位：新疆乌鲁木齐市友谊医院公共卫生科）