

# 科学“坐月子”的建议和产后康复小知识

□ 韦彩凤

在中国传统文化中，“坐月子”被视为产妇身体恢复和调养的关键时期。然而，随着现代医学的发展，如何科学地坐月子、促进产后康复已成为现代家庭关注的焦点。本文将结合传统智慧与现代医学知识，为产妇提供一系列科学坐月子的建议和产后康复小知识。

## 一、饮食调理：营养均衡，助力恢复

1. 均衡膳食，多样化摄入  
产后的饮食调理至关重要。产妇应确保膳食多样化，粗细粮搭配，荤素菜均衡。食物应以富含蛋白质、维生素和矿物质(如钙、镁)为主，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果等。此外，适当摄入含铁较多的食物，如动物肝脏、红枣等，有助于预防产后贫血。

## 2. 少量多餐，避免油腻

产妇应遵循少量多餐的原则，每天至少进餐5-6次，避免一次性摄入过多食物导致肠胃负担加重。同时，在哺乳期间应禁食油腻食物，忌生冷、辛辣、燥热等食物，并注意低盐饮食，以免影响乳汁质量和自身健康。

## 二、环境营造：舒适安静，促进休息

### 1. 保持适宜室温与通风

坐月子期间，室内温度应保持在24-26℃之间，避免过热或过冷导致产妇身体不适。同时，保持居室通风，适当的空气对流有助于减

少细菌与病毒滋生，预防产妇及新生儿感染。

## 2. 安静整洁的环境

除了温度与通风，环境的安静整洁也对产妇的恢复至关重要。保持室内环境安静，减少噪音干扰，有助于产妇放松心情，促进休息和睡眠。同时，保持室内整洁，定期打扫卫生，减少灰尘和细菌滋生，为产妇和新生儿提供一个健康的生活环境。

## 三、清洁卫生：注重细节，预防感染

### 1. 适度清洁，避免感染

产后一个月左右，待伤口恢复良好、恶露量减少后，产妇可以进行适当的淋浴，以清洁皮肤、预防感染。淋浴时应注意水温适宜，避免着凉。对于剖宫产的产妇，应避免淋湿伤口，可采用擦浴方式清洁身体。

### 2. 每日清洁外阴

除了洗澡外，产妇还应每日清洁外阴2-3次，特别是大小便后要及时清洁，保持外阴干燥卫生。这有助于预防产后感染，促进子宫恢复。

## 四、适度运动：促进恢复，增强体质

### 1. 早下床活动

在宝宝出生后的第二天，产妇就可以适当下床活动，如走动、做简单的伸展运动等。这有助于促进血液循环，增强肌肉力量，预防

便秘和尿滞留等产后并发症。

## 2. 坚持产后体操

产妇可以根据自身情况，在医生指导下坚持做产后体操。产后体操有助于恢复体型、增强体质、提高身体免疫力。但需注意避免剧烈运动和过度劳累，以免对身体造成不必要的负担。

## 五、心理调适：保持愉悦，预防抑郁

### 1. 保持精神愉快

产后的女性由于生理和心理上的变化，容易出现情绪波动和抑郁症状。因此，产妇应保持精神愉快，与家人多沟通、多交流，分享喜悦和烦恼。家人也应给予产妇足够的关爱和支持，共同营造一个欢乐、和谐的家庭氛围。

### 2. 合理安排休息

充足的休息是产后恢复的关键。产妇应合理安排睡眠时间，保证充足的睡眠质量。同时，也要注意避免长时间卧床不起或过度劳累，以免影响身体恢复和心理健康。

## 六、避免过早性生活与采取避孕措施

### 1. 避免过早性生活

女性在生产后子宫和阴道都需要一段时间的恢复。过早进行性生活可能导致感染、出血等并发症，甚至引发严重的妇科疾病。因此，产妇应在医生指导下合理安排性生活时

间，一般在产后2个月以上较为适宜。

## 2. 采取避孕措施

为避免意外怀孕对产妇身体的再次伤害，产妇应在产后1年内采取避孕措施。常用的避孕方法包括使用避孕套、放置宫内节育器等。具体避孕方法应根据产妇的身体状况和医生建议进行选择。

## 七、定期复查与及时就医

### 1. 定期复查

产妇应在产后6-8周内到医院进行产后检查，了解身体恢复情况。复查内容包括子宫恢复、恶露排出情况、乳房健康等。如有异常情况应及时就医治疗。

### 2. 及时就医

在坐月子期间或产后恢复过程中，如出现发热、腹痛、恶露异常等症状时应及时就医治疗。切勿自行用药或拖延病情以免对身体造成更大伤害。

综上所述，科学坐月子需要产妇在饮食、环境、清洁、运动、心理调适等方面进行全面考虑和合理安排。同时还需要遵循医生的建议和指导进行定期复查和及时就医治疗。只有这样才能确保产妇在坐月子期间得到充分的休息和恢复为日后的生活和工作打下坚实的基础。

(作者单位：广西崇左市妇幼保健院)

# 心力衰竭：心血管内科的严峻挑战与应对

□ 梁娟

胫腓骨骨折是骨科中常见的骨折类型，尤其在10岁以下儿童中更为多见。

胫骨作为连接股骨下方的主要承重骨骼，而腓骨则是附连小腿肌肉的重要骨骼，两者的联合作用使得人体能够稳定地行走和站立。

然而，当遭遇外力撞击、摔倒等意外时，胫腓骨容易发生骨折，给患者带来剧烈的疼痛和功能障碍。

本文将从胫腓骨骨折的应急处理和康复之路两方面进行详细阐述。

## 一、胫腓骨骨折的应急处理

当怀疑发生胫腓骨骨折时，及时的应急处理至关重要，可以有效减轻患者的痛苦，并防止进一步的伤害。以下是应急处理的几个关键步骤：

### 1. 保持安静，避免移动：

一旦发现骨折，应立即让患者保持安静，并尽量避免移动受伤的部位。移动可能会加重骨折的移位，增加周围软组织的损伤，甚至可能导致血管和神经的损伤。

### 2. 不要自行处理：

骨折的固定和治疗需要专业知识和设备。在医生或急救人员到达之前，不要试图自行复位或固定骨折部位。错误的操作可能会

加重损伤，甚至导致不可逆的后果。

### 3. 控制出血：

如果骨折部位有明显的出血，应立即用干净的绷带或纱布轻轻压迫伤口，以控制出血。注意避免直接接触骨折端，以免加重损伤或引起感染。

### 4. 提升受伤部位：

如果可能，将受伤的胫腓骨适当抬高，以减少肿胀和疼痛。这有助于促进静脉回流，减轻肢体肿胀和淤血。

### 5. 冰敷：

使用冰袋或冷水毛巾冷敷受伤部位，每次持续15到20分钟。冰敷有助于减轻肿胀和疼痛，但需注意避免冰袋直接接触皮肤，以免造成冻伤。

### 6. 及时寻求医疗帮助：

在完成以上应急处理后，应立即拨打急救电话请求急救服务，或前往附近的急救中心、医院接受治疗。专业医疗人员将评估骨折的程度，并采取适当的治疗措施。

## 二、胫腓骨骨折的康复之路

胫腓骨骨折的康复是一个循序渐进的过程，需要患者和医生的共同努力。康复的主要目标是恢复骨折部位的稳定性和功能，使患者能够重新恢复正常的生活和工作。

可以促进骨折部位的血液循环，减轻肿胀和疼痛，加速骨折的愈合。

### 5. 心理支持：

骨折不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能带来心理上的压力。因此，在康复过程中，给予患者充分的心理支持也至关重要。家属和医护人员应关注患者的情绪变化，及时给予鼓励和支持，帮助患者树立信心，积极面对康复过程中的挑战。

### 6. 定期随访：

在康复过程中，患者应定期到医院进行随访检查，以评估骨折的愈合情况和康复进展。医生会根据患者的具体情况调整康复计划，确保康复过程的顺利进行。

## 结语

胫腓骨骨折的应急处理和康复之路需要患者和医生的共同努力。通过及时的应急处理、科学的康复计划和有效的日常护理，患者可以尽快恢复骨折部位的稳定性和功能，重新恢复正常的生活和工作。

在康复过程中，患者应保持积极乐观的心态，与医护人员紧密合作，共同迎接康复的挑战。

(作者单位：广西北海市卫生学校附属医院)

# 食物中毒的紧急应对：急诊科教你如何快速自救

□ 覃德线

食物中毒是一种常见的公共卫生问题，它可能由细菌、病毒、寄生虫、化学物质或天然毒素引起。一旦发生食物中毒，迅速而有效的自救措施对于减轻症状、防止病情恶化至关重要。

本文将结合急诊科专家的建议，详细介绍食物中毒的紧急应对方法，帮助读者在关键时刻自救。

## 一、认识食物中毒

食物中毒的症状多种多样，常见的包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。不同毒素引起的中毒症状可能有所不同，但通常都会在摄入有毒食物后几小时内出现。值得注意的是，有些食物中毒可能潜伏较长时间才发病，甚至达到数天。

## 二、立即停止摄入可疑食物

一旦发现可能食物中毒，首要任务是立即停止摄入可疑食物，并将其保存好，以便后续送检。这不仅有助于医生快速确定中毒原因，还能防止进一步摄入毒素。

## 三、催吐与洗胃

### 1. 催吐

如果食物中毒发生在进食后的1-2小时内，催吐是一种有效的自救方法。可以使用筷子、压舌板或手指刺激咽喉部，诱发呕吐反射。此外，也可以喝入大量淡盐水或温开水，

然后催吐，以稀释并排出胃内的有毒物质。但需注意，对于昏迷、惊厥、中毒严重或吞入腐蚀性物质的患者，严禁催吐，以免加重伤害。

### 2. 洗胃

若条件允许，且中毒症状较重，应尽快前往医院接受洗胃治疗。洗胃时，医生会使用大量清水或特定药物反复冲洗胃腔，以清除胃内残留的毒物。洗胃后，还需根据中毒物质的性质，给予相应的解毒药物或治疗。

## 四、导泻与利尿

### 1. 导泻

如果进食可疑食物的时间已超过2-3小时，且患者精神状态良好，可以考虑使用导泻药，如大黄、番泻叶等，以促进肠道内有毒物质的排出。但需注意，对于老年人、体弱者或伴有严重腹泻的患者，应慎用导泻药，以免发生脱水或电解质紊乱。

### 2. 利尿

通过大量饮水或静脉补液，增加尿量，有助于通过尿液排出体内的毒素。对于中毒较重的患者，医生可能会给予利尿剂，以加速毒素的排出。

## 五、解毒治疗

对于已知毒素引起的食物中毒，应尽早给予特效解毒药。例如，酒精中毒可使用纳洛酮；有机磷中毒可使用胆碱酯酶复能剂、碘解

磷定、氯解磷定；苯二氮卓类安眠药中毒可使用氟马西尼等。此外，某些特定物质中毒，如亚硝酸盐中毒，可通过美蓝推注进行解毒；一氧化碳中毒则可通过高压氧治疗进行解毒。

## 六、血液净化治疗

在中毒症状严重、毒物排出不理想的情况下，医生可能会考虑采用血液净化治疗，如血液灌流、血液透析等，以清除血液中的毒素，减轻中毒症状。

## 七、对症治疗与护理

在急救过程中，医生会根据患者的具体情况给予对症治疗，如补充电解质、纠正酸碱平衡紊乱、控制感染等。同时，患者和家属也应注意以下几点：

### 1. 保持安静：中毒后应尽量保持安静，避免剧烈运动，以减少毒素在体内的扩散。

2. 注意休息：中毒后应多休息，避免过度劳累，以促进身体康复。

3. 补充水分：在医生指导下适量补充水分，以维持水电解质平衡。

4. 饮食调整：中毒后应暂时禁食或进食清淡易消化的食物，避免加重胃肠道负担。

5. 心理支持：中毒后患者可能会出现焦虑、恐惧等情绪反应，家属应给予足够的心理支持，帮助患者度过难关。

## 八、预防食物中毒的措施

为了预防食物中毒的发生，我们应采取以下措施：

1. 注意食品安全：采购食品时应选择正规渠道，注意检查食品安全相关证明。避免购买过期、变质或来源不明的食品。

2. 正确储存食品：食品应存放在干燥、通风、避光的地方，避免受潮、霉变。生熟食品应分开存放，避免交叉污染。

3. 彻底加热食品：烹饪食品时应确保彻底加热至熟透，以杀死可能存在的细菌或寄生虫。

4. 注意个人卫生：在处理食品前后应洗手，保持厨房用具的清洁卫生。

5. 避免生食：尽量避免生食海鲜、肉类等易污染的食品。如需生食，应确保食品来源可靠且经过严格处理。

## 结语

食物中毒虽然可怕，但只要我们掌握正确的自救方法和预防措施，就能有效减轻其危害。在日常生活中，我们应时刻保持警惕，关注食品安全和个人卫生，确保自己和家人的健康安全。

同时，在遭遇食物中毒时，应迅速采取自救措施并及时就医，以免延误病情。希望通过本文的介绍，大家能够更好地了解食物中毒的紧急应对方法，为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位：广西贵港东晖医院)