

# 妇产科护理中的心理关怀：关爱女性心灵健康

□赵培

妇产科护理不仅仅是关注女性的身体健康,更重要的是在她们经历怀孕、分娩这一特殊生理过程中,提供全面的心理关怀。心理健康对女性的康复和新生儿的成长至关重要。以下将详细探讨妇产科护理中心理关怀的重要性及其实施方法。

## 一、心理关怀的重要性

1. 应对怀孕和分娩的压力:怀孕和分娩对于大多数女性来说都是人生中的重大事件,充满了不确定性。产妇可能会对分娩过程中的疼痛、胎儿的健康状况、自己能否顺利分娩等问题感到焦虑和恐惧,尤其是初产妇,这种情绪可能会更加明显。

2. 预防产后抑郁:产后抑郁是产妇常见的心理问题之一。由于身体和生活发生了巨

大的变化,加上睡眠不足、照顾新生儿的压力等因素,容易导致抑郁情绪的产生。产后抑郁如果不及时发现和治疗,可能会对产妇和新生儿的健康造成严重影响。

3. 促进身体康复:心理状态对身体的康复有着重要的影响。积极的心理状态可以促进产妇的身体恢复,提高免疫力,减少并发症的发生。而不良的心理状态则可能会影响产妇的身体康复,延长住院时间。

## 二、心理关怀的实施方法

1. 产前心理准备:  
知识普及:通过孕妇学校、发放宣传资料等方式,向产妇普及怀孕和分娩的知识,让产妇了解分娩过程中的注意事项和可能出现的问题,减轻焦虑和恐惧。

心理疏导:向产妇介绍产后的心理变化和应对方法,让产妇做好心理准备。开展有针对性的心理疏导,解释临产各种征兆和生理过程,增强产妇对自然分娩的信心。

## 2. 分娩过程中的心理支持:

陪伴与鼓励:妇产科护理人员可以陪伴在产妇身边,给予心理支持和鼓励。通过与产妇交流、按摩等方式,帮助缓解疼痛和紧张情绪。

信息沟通:及时向产妇介绍分娩的进展情况,让产妇了解自己的身体状况,增强信心。

## 3. 产后心理关怀:

观察与评估:关注产妇的心理状态,观察情绪变化和行为表现,及时沟通,了解内

心感受。

家庭支持:向产妇的家属介绍产妇的心理需求和注意事项,鼓励家属参与到产妇的康复和新生儿的照顾中来,减轻产妇的压力。

## 三、自我心理调节

产妇自身也要学会调整心态,通过听音乐、阅读、散步等方式放松心情,缓解压力。遇到心理问题时,不要独自承受,可以向家人、朋友、妇产科护理人员等寻求帮助。

综上所述,妇产科护理中的心理关怀对于女性的心理健康至关重要。医护人员应关注产妇的心理需求,采取有效的心理关怀措施,帮助她们度过怀孕和分娩这一特殊时期。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

# 顺产之路：产科指引下的自然分娩“通关攻略”

□陈素青

自然分娩是胎儿通过阴道娩出的过程,是正常生理现象。然而,由于各种原因,如胎儿过大、产道异常、妊娠并发症等,许多孕妇需要选择剖宫产。然而,剖宫产并非完全无风险,且术后恢复时间长,因此,自然分娩仍是大多数孕妇的首选。为了帮助孕妇顺利度过顺产之路,本文将提供产科指引下的自然分娩“通关攻略”。

## 一、攻略详解

1. 了解顺产过程:孕妇应了解自然分娩的过程,包括宫缩、宫颈扩张、胎头下降和娩出等步骤。这有助于孕妇在产前做好心理准备,减轻恐惧和焦虑。

2. 合理饮食与运动:孕妇应保持合理的饮食和适当的运动,以保持良好的体力状

态。饮食应富含蛋白质、碳水化合物和水分,以提供足够的能量。适当的运动有助于减轻孕期不适和促进产程。

3. 定期产检:孕妇应定期进行产检,以便医生了解胎儿的生长发育情况,评估孕妇的身体状况,及时发现和处理异常情况。

4. 掌握呼吸技巧:呼吸技巧在自然分娩中非常重要,孕妇应在产前接受呼吸技巧培训,学会如何通过腹式呼吸、浅快呼吸和屏气用力等方式来减轻疼痛和促进产程。

5. 配合医生:自然分娩需要孕妇与医生的密切配合。孕妇应听从医生的指导,遵循分娩镇痛的技巧和方法,积极参与整个分娩过程。

6. 心理调适:自然分娩过程中,孕妇的

心理状态对分娩过程有重要影响。孕妇应学会放松技巧,如深呼吸、冥想、听音乐等,以保持情绪稳定和放松。

7. 避免不良习惯:孕妇在顺产前应避免不良习惯,如过度依赖镇痛药、长时间卧床不动、过度焦虑等。这些习惯会影响孕妇的身体状况和产程进展。

8. 紧急情况处理:在顺产过程中,孕妇应了解紧急情况的识别和处理方法,如胎儿窘迫、胎盘早剥等。一旦发生紧急情况,应及时向医生求助。

9. 产后恢复:自然分娩后,孕妇应关注身体恢复情况,遵循医生的建议进行适当的康复训练,以尽快恢复体力,减少后遗症的发生。

## 二、注意事项

1. 孕妇应避免在顺产过程中过度紧张和焦虑,以免影响分娩过程。

2. 孕妇应关注自己的身体状况,如出现异常感觉应及时就医。

3. 孕妇在顺产前应充分休息,保持充足的睡眠和体力。

4. 孕妇应避免剧烈运动和过度劳累,以免影响产程进展。

5. 孕妇应遵循医生的建议,合理安排饮食和运动。

顺产之路虽然充满挑战,但只要遵循产科指引下的自然分娩“通关攻略”,掌握正确的知识和技巧,孕妇便可以顺利度过整个分娩过程。

(作者单位:河北省容城县妇幼保健院)

# 肺癌放疗：从恐惧到信心，带你走出治疗的误区

□胡志云

肺癌,作为全球最常见的恶性肿瘤之一,其治疗手段多样,其中放疗作为重要的治疗方式之一,常常为患者带来希望与挑战并存的治疗旅程。许多患者在初次面对放疗时,心中充满了恐惧与不安。本文旨在通过科普,帮助患者及家属正确认识肺癌放疗,从恐惧走向信心,走出治疗误区。

## 1. 放疗并非“一刀切”的替代

首先,需要明确的是,放疗并非手术的简单替代。放疗利用高能射线精准照射肿瘤部位,破坏癌细胞的DNA,从而达到抑制或消灭肿瘤的目的。对于早期肺癌,手术通常是首选;而对于中晚期或不宜手术的患者,

放疗则成为重要的治疗手段,尤其适合控制局部病灶、缓解疼痛症状。

## 2. 个性化治疗方案的制定

每个肺癌患者的病情都是独一无二的,因此放疗方案也应高度个性化。医生会根据肿瘤的位置、大小、分期,以及患者的身体状况、年龄、既往治疗史等因素,综合考量后制定最适合的治疗计划。这包括放疗的次数、剂量、照射范围等,确保治疗效果最大化,同时尽可能减少对健康组织的损伤。

## 3. 副作用的认识与管理

放疗过程中,患者可能会经历一些副作用,如疲劳、皮肤发红、咳嗽加剧等。这些反应

通常是暂时的,且随着治疗结束会逐渐缓解。重要的是,患者应主动与医疗团队沟通,及时反馈身体状况,以便医生及时调整治疗方案或提供必要的支持治疗,如皮肤护理、呼吸锻炼等,有效管理副作用,提升生活质量。

## 4. 心理调适的重要性

面对癌症的诊断及治疗,恐惧、焦虑是人之常情。但积极的心态对于治疗效果有着不可忽视的影响。参与支持小组、心理咨询、冥想放松等方法,都能帮助患者更好地应对情绪挑战,增强治疗的信心与依从性。家人和朋友的理解与支持同样至关重要,共同构建一个积极向上的康复环境。

## 5. 持续监测与随访

放疗结束后,定期的复查与随访是监测病情变化、预防复发或转移的关键。即使治疗取得良好效果,也不应掉以轻心。通过影像学检查、血液检查等手段,及时发现并处理任何异常情况,确保治疗效果的持久性。

总之,肺癌放疗是一个复杂而精细的治疗过程,需要患者、家属与医疗团队之间的紧密合作。通过科学的认知、个性化的治疗、有效的副作用管理、积极的心理调适以及持续的监测随访,我们可以从最初的恐惧中走出,建立起对抗疾病的信心,共同迎接生命的每一个明天。

(作者单位:河北省唐山市人民医院)

# 了解牙周病危害，守护口腔健康

□黄亭

牙周病是一种常见的口腔疾病,主要影响牙支持组织,包括牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质。它不仅影响口腔健康,还可能对全身健康造成危害。了解牙周病的危害,并采取预防措施,对于维护口腔健康至关重要。

## 一、牙周病的病因

牙周病的病因多种多样,主要包括以下几个方面:

1. 菌斑:菌斑是粘附于牙齿表面的微生物群,是牙周病的主要致病因素。菌斑不能通过漱口或水冲洗去除,长期积累会导致牙龈炎症。

2. 牙石:牙石是沉积在牙面上的矿化菌斑,分为龈上牙石和龈下牙石。牙石为菌斑附着和细菌滋生提供了良好的环境,加速了

菌斑的形成,刺激牙龈组织。

3. 创伤性咬合:咬合时咬合力过大或方向异常,超过牙周组织所能承受的负荷,导致牙周组织损伤。

4. 其他因素:食物嵌塞、不良修复体、口呼吸等因素也可能引发牙周组织炎症。此外,内分泌失调、维生素缺乏、血液病、长期服用某些药物以及遗传因素等全身因素也可能影响牙周病的发展。

## 二、牙周病的危害

牙周病如果不及及时治疗,会对口腔和全身健康造成严重影响:

### 1. 口腔健康影响:

牙龈出血、牙龈萎缩。

牙齿松动、移位,甚至脱落。

牙周脓肿、疼痛、溢脓、口臭等症状。

### 2. 全身健康影响:

牙周病可能加重糖尿病病情。

致病菌进入呼吸系统可能引起肺炎。

牙周致病菌进入肠胃系统可能引发胃溃疡。

牙周病还与某些风湿性疾病有关联。

## 三、预防和治疗牙周病

为了维护口腔健康,预防和治疗牙周病至关重要:

### 1. 维持口腔卫生:

每天刷牙三次,每次三分钟,采用巴氏刷牙法,清理牙面和牙缝间的食物残渣。饭后漱口,使用牙线、牙缝刷等工具辅助清洁。

### 2. 定期口腔检查:

每半年进行一次常规的口腔检查,及时

发现并治疗牙齿问题。

### 3. 补充维生素:

多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素C、维生素D和钙、磷等矿物质,预防口腔黏膜疾病。

### 4. 牙周病治疗:

牙周基础治疗,如洁治、刮治、根面平整等。

牙周手术治疗,并配合药物治疗。

牙周炎修复治疗,包括调牙合、正畸疗法和牙周夹板固定等。

通过了解牙周病的病因、危害以及预防和治疗措施,我们可以更好地守护口腔健康,预防牙周病的发生。维护口腔健康不仅关乎个人形象和生活质量,还关系到全身健康。让我们从日常做起,关注口腔健康,享受美好生活。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)