

# 产后出血的症状与紧急处理措施

□ 马思思

产后出血是指产妇在胎儿娩出后 24 小时内,阴道出血量超过 500 毫升(剖宫产则为 1000 毫升)的情况,是分娩期最常见的并发症,也是导致我国孕产妇死亡的首要原因。了解产后出血的原因、症状及紧急处理措施,对于保障母婴健康至关重要。

## 一、产后出血的主要原因

1. 子宫收缩乏力:这是最常见的原因。产妇精神紧张、患有慢性全身性疾病、高龄、前置胎盘、胎盘早剥等因素,都可能导致子宫收缩乏力,从而引发产后出血。

2. 胎盘因素:包括胎盘滞留、胎盘粘连、胎盘植入等。胎儿娩出后半小时内胎盘未能排出,称为胎盘滞留,可能由产后感染、子宫内损伤等引起。

3. 软产道裂伤:分娩过程中,由于外阴组织差异、胎儿体重过大、生产过急过快或暴力接产等原因,可能导致软产道裂伤,进而出血。

4. 凝血功能障碍:产妇若患有血液疾病,如白血病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等,可能导致凝血功能障碍,引发产后出血。

## 二、产后出血的主要症状

1. 阴道流血:量多,颜色鲜红或暗红,可能为短期内大出血,亦可长时间持续少量出血。

2. 休克症状:如面色苍白、恶心、呕吐、寒战、脉搏细速、血压下降等,严重时可能出现低血容量休克。

3. 其他症状:包括恶露不下、产后腹痛、失血过多后贫血、心慌等。

## 三、产后出血的紧急处理措施

1. 呼叫急救:发现产后出血症状时,应立即呼叫急救车或医院急救电话,尽快将产妇送往医院。

2. 止血:医生会根据出血原因采取相应的止血措施,如按摩子宫、使用宫缩剂、取出胎盘、刮宫术、缝合止血等。

3. 补充血容量:迅速建立静脉通道,给予输血、输液等治疗,以维持生命体征稳定。

4. 纠正酸中毒:休克时可能出现酸中毒,需及时纠正以保护各脏器功能。

5. 抗感染治疗:产后出血易导致感染,应尽早给予抗感染治疗。

6. 心理支持:产后出血会给产妇带来巨大心理压力,家属应给予心理支持,鼓励产妇

积极配合治疗。

## 四、预防措施

预防产后出血的关键在于加强产前保健和高危因素的筛查。应详细了解产妇的病史,特别是既往分娩史、凝血功能异常等情况,以便提前采取相应的预防措施。同时,加强产时监测和管理,及时发现和处理异常情况,也是预防产后出血的重要手段。

总之,产后出血是一种严重的产科并发症,需要及时采取紧急处理措施以挽救产妇生命。通过了解产后出血的原因、症状及紧急处理措施,并加强预防措施,可以有效降低产后出血的发生率,保障母婴健康。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

# 狂犬病疫苗接种后的护理及注意事项

□ 李欢

狂犬病疫苗接种是预防狂犬病发病的高效、安全和有效方法。然而,接种疫苗后,我们还需要注意一些事项和应对常见反应,以确保疫苗的有效性和接种者的健康。以下是关于狂犬病疫苗接种后护理的科普文章,详细介绍了注意事项与常见反应。

## 一、注意事项

1. 保持接种部位的清洁:接种疫苗后,应确保接种部位保持清洁,避免感染。洗澡时,应避免针眼沾水。

2. 避免剧烈运动:接种后应适当休息,避免剧烈运动,以免影响疫苗效果。

3. 饮食调整:接种疫苗期间,应避免饮酒、吸烟和食用辛辣刺激食物,这些可能会影响疫苗效果或产生不良反应。

4. 观察身体状况:接种后应留意自己的

身体状况。如果出现异常症状(如发热、皮疹、呼吸困难等),应立即就医。

5. 遵医嘱:如有任何疑问或不适,应及时咨询医生,按医生建议进行处置。

## 二、常见反应

1. 注射部位疼痛和红肿:这是接种疫苗后的常见反应,通常在接种后的几天内出现,一般轻微且短暂,无需特殊处理。

2. 发热:部分接种者可能会出现低热,这是疫苗接种后的常见现象。通常情况下,发热程度不高,持续时间也不长,可适当休息并观察。若体温持续升高或伴有其他严重不适,应及时就医。

3. 疲乏和无力:部分人接种后可能会感到疲乏和无力,这是正常的,通常会在几天内自行缓解。但如有严重不适,应立即就医。

4. 过敏反应:极少数人可能会对狂犬病疫苗中的某些成分产生过敏反应。如出现皮肤瘙痒、红肿等症状,应立即就医。

5. 神经系统症状:罕见情况下,可能出现头痛、头晕等症状。如有此类症状,应密切观察是否有其他症状出现,如言语不清、肢体无力等,应及时就医。

## 三、应对措施

1. 疼痛处理:如出现轻微的疼痛,可采用热敷的方法缓解。用热毛巾在疼痛部位敷上一段时间,有助于缓解疼痛和不适。

2. 发热处理:轻度发热可自行休息,如发热持续或升高,可采用物理降温方法,如酒精擦拭额头、腋下等部位,或使用退烧贴等。如症状严重或持续时间较长,应就医寻求医生帮助。

3. 过敏反应处理:如出现过敏反应,应立即就医。在医生的指导下进行治疗,可能包括抗过敏药物和/或注射抗过敏针等。

4. 神经系统症状处理:如出现神经系统症状,应立即就医。在医生的指导下进行检查和治疗,以防止病情恶化。

5. 心理调适:接种疫苗后可能会出现一些不适反应,此时应保持积极的心态,多休息、多喝水,有助于身体恢复。

总之,狂犬病疫苗接种后的护理非常重要。了解并遵守这些注意事项和应对措施,可以帮助我们更好地应对可能出现的不良反应,确保疫苗的有效性,从而预防狂犬病的发生。如有疑问或不适,请及时就医并遵医嘱。

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)

# 阑尾炎术后护理的全面指导

□ 李亚娜

阑尾炎手术是一种常见的外科手术,用于切除发炎的阑尾。手术后的护理至关重要,它直接关系到患者的恢复速度和效果。本文将从饮食调节到活动安排等方面,为阑尾炎术后患者提供全面的护理指导。

## 一、饮食调节

1. 初期饮食:术后初期,患者的肠胃功能较弱,应摄入清淡易消化的流质饮食,如米汤、藕粉、果汁等。这些食物不仅易于消化,还能减轻肠胃负担,促进伤口恢复。

2. 逐步过渡:随着身体的逐渐恢复,饮食可以逐渐过渡到半流质饮食,如稀饭、面条、馒头等,再逐渐恢复到正常饮食。此过程中应坚持少量多餐的原则,每次进食量不要太多,避免加重肠胃负担。建议一天进食 5-6 次,间隔时间控制在 2-3 小时左右。

3. 营养均衡:术后应注重营养均衡,摄入富含蛋白质、维生素和膳食纤维的食物,如瘦肉、鱼、虾、鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果等。这些

食物有助于促进伤口愈合,提高身体免疫力。

4. 避免刺激性食物:避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免加重胃肠道负担或引起不适。同时,术后应多喝水,保证身体的水分摄入量,避免出现脱水的情况。

## 二、活动安排

1. 早期活动:术后第一天,患者应在医生或护士的指导下适当下床活动,以促进胃肠功能的恢复,预防肠粘连和下腔深静脉血栓形成。但应避免剧烈运动,以免伤口裂开。

2. 逐渐恢复:术后三个月内,患者应避免从事重体力劳动或剧烈运动,以免影响伤口的愈合和身体的恢复。在此期间,应逐渐增加日常活动量,避免长时间卧床。

3. 体位与休息:术后患者需去枕平卧 24 小时,头偏向一侧,以防误吸。在此期间,应密切监测患者的生命体征,如血压、心率、呼吸等,确保平稳。

## 三、切口护理

1. 保持干燥清洁:术后应保持切口敷料的干燥和清洁,避免沾水,以防止感染。如需更换敷料,应注意消毒和保持伤口清洁干燥。

2. 定期换药:按照医生的指示定期更换切口敷料,并注意观察切口有无红肿、疼痛或渗液等异常情况。如有不适应立即就医。

3. 拆线时间:一般术后 7 天左右可以拆除切口缝线,但拆线后仍需注意切口的保护,避免剧烈运动或牵拉伤口。

## 四、疼痛管理

术后患者可能会感到疼痛,医生会根据情况给予止痛药物,以减轻患者的不适感。患者应遵循医嘱,按时服药,并注意观察疼痛的变化情况。同时,患者可以通过深呼吸、放松肌肉等方式缓解疼痛感。

## 五、药物使用与预防感染

1. 药物使用:术后可能需要服用抗生素等药物预防感染,患者应遵医嘱按时按量服药。同时,注意药物的副作用和禁忌症,如有

不适应立即停止使用并咨询医生。

2. 个人卫生:保持室内清洁和通风,以预防感染等问题。术后应禁烟酒,以免刺激胃肠道和影响身体的恢复。

## 六、定期复查

术后患者应按照医生的建议进行定期复查,以了解身体恢复情况并及时发现潜在问题。复查项目可能包括体格检查、血常规、腹部超声等。

## 七、心理支持

术后患者可能会面临一定的心理压力和焦虑情绪。同时,患者也可以通过阅读书籍、听音乐等方式来放松心情,缓解压力。

总之,阑尾炎手术后的护理需要细心周到,涉及饮食调节、活动安排、切口护理、疼痛管理、药物使用与预防感染以及定期复查等多个方面。患者应遵循医嘱,积极配合医生的治疗和康复指导,以促进身体尽快恢复。

(作者单位:河北省廊坊市大城县中医医院)

# 血液净化的常见类型及其特点

□ 刘海敏

血液净化是一种重要的医疗手段,主要用于清除体内的代谢废物、多余水分和有害物质,纠正电解质及酸碱平衡紊乱,从而改善患者的健康状况。

根据滤器纤维的不同和原理的不同,血液净化分为多种类型,每种类型都有其独特的特点和应用场景。以下是几种常见的血液净化类型及其特点的详细解析。

## 1. 血液透析(Hemodialysis)

血液透析是最常用的血液净化方式之一。它主要通过半透膜将血液中的废物和多余水分滤出,同时保留有益物质。这种方式主要用于肾功能衰竭的患者。血液透析通过弥散机制清除小分子水溶性物质,如尿毒症中的内源性毒物氨、尿酸、尿素等。血液透析对于纠正严重的代谢性酸中

毒、高钾血症和其他小分子电解质失衡特别有效。

## 2. 血液滤过(Hemofiltration)

血液滤过通过高压将血液中的废物和多余水分过滤出来,达到净化血液的目的。这种方式适用于急性肾功能衰竭、顽固性电解质失衡(如高钾血症)或大量液体滞留的患者。血液滤过通过对流机制清除溶质和水分,对中分子物质的清除效率较高,但对于毒素及电解质、酸碱失衡的纠正效果较差。持续性肾脏替代治疗(CRRT)是血液滤过的一种慢速、持续的疗法,适用于血流动力学不稳定或需要持续清除代谢废物的患者。

## 3. 血液透析滤过(Hemodiafiltration)

血液透析滤过结合了血液透析和血液滤过的特点,同时进行弥散和滤过,达到更

高效的清除效果。这种方法不仅可以清除更多的废物和多余水分,还能保留更多的有益物质。血液透析滤过通过弥散和对流两种机制清除物质,适用于需要同时清除小分子物质和中大分子物质的患者。

## 4. 血液灌流(Hemoperfusion)

血液灌流通过吸附的方式清除血液中的有害物质。在灌流过程中,血液流经灌流器,有害物质被吸附剂吸附,而有益物质则被保留在血液中。血液灌流主要用于治疗肝功能衰竭、药物中毒等疾病,可以快速清除与蛋白质结合的物质,如安眠药、重金属等。

## 5. 血浆置换(Plasma Exchange)

血浆置换是将患者的血浆分离出来,去除其中的有害物质,再重新输回患者体内。这种方法可以快速清除血浆中的大分

子物质,包括肌红蛋白、抗体和其他毒素。血浆置换通常用于一些重症病例,特别是伴有全身炎症反应或肌红蛋白水平极高的情况下,可以快速降低有害物质水平,改善病情。

## 6. 免疫吸附(Immunoadsorption)

免疫吸附是利用抗原-抗体复合物吸附血液中的抗原,达到清除抗原的效果。这种方法可以快速清除血液中的抗原物质,但需要使用特定的抗体。免疫吸附主要用于特定的免疫球蛋白的清除,如自身免疫性疾病的治疗。

血液净化技术经过几十年的发展,已经形成了多种类型和方法。每种方法都有其独特的优点和适用场景,医生会根据患者的具体病情和身体状况选择合适的血液净化方式。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)