

产后康复指南：科学调理，重塑美丽与健康

□周晓红

产后康复是每位新妈妈必经的重要阶段，它不仅关乎身体的恢复，更关乎心灵的调整与重塑。科学的产后康复方法，不仅能够帮助妈妈们迅速恢复体能，还能重塑美丽与健康。

以下是一份产后康复指南，旨在为新妈妈们提供实用的建议。

一、合理饮食，均衡营养

产后饮食应以高蛋白、低脂肪、富含维生素和矿物质的食物为主。如瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品以及新鲜蔬菜和水果。同时，要保持充足的水分摄入，促进乳汁分泌和身体新陈代谢。避免过度进补，以免导致体重超标或乳腺堵塞。

二、适度运动，促进恢复

根据身体恢复情况，产后妈妈可以逐渐开始进行一些轻度运动，如散步、瑜伽、呼吸操等。这些运动不仅可以加速血液循环，促进子宫收缩和恶露排出，还能增强肌肉力量，改善体态。但需注意，运动要循序渐进，避免过度劳累。

三、科学哺乳，增进亲子关系

哺乳不仅有助于宝宝的健康成长，还能促进母体子宫收缩，加速身体恢复。新妈妈应学会正确的哺乳姿势，保持乳房清洁，预防乳腺炎。同时，合理安排哺乳时间，避免过度劳累。

四、心理调适，保持愉悦心情

产后抑郁症是常见的心理问题，新妈妈

应关注自己的心理变化，及时与家人、朋友沟通，寻求帮助。可以参加一些产后康复课程或亲子活动，结交新朋友，分享育儿经验，增进亲子关系，保持愉悦心情。

五、专业指导，科学康复

产后康复是一个复杂的过程，涉及生理、心理、营养等多个方面。新妈妈可以寻求专业医生、营养师或产后康复师的指导，制定个性化的康复计划。他们可以提供科学的建议，帮助妈妈们更好地恢复身体，重塑美丽与健康。

六、充足睡眠，恢复体力

产后妈妈应保证充足的睡眠时间，每天至少8小时。睡眠是身体恢复的重要过程，有助于调节内分泌，增强免疫力。新妈妈可以合

理安排宝宝的睡眠时间，利用这段时间进行休息和恢复。

七、定期检查，确保健康

产后妈妈应定期进行妇科检查，包括子宫恢复、乳腺健康等方面。同时，关注自己的身体状况，如出现异常出血、腹痛等症状，应及时就医。

综上所述，产后康复是一个综合性的过程，需要新妈妈们从饮食、运动、哺乳、心理、专业指导、睡眠和定期检查等多个方面入手，科学调理，重塑美丽与健康。希望每位新妈妈都能在这个特殊的时期，享受到做母亲的喜悦，同时保持身心的健康与美丽。

(作者单位：河北省曲阳恒州医院)

探索慢阻肺的中西医结合治疗的优势

□康富兵

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种因吸入有害气体或颗粒导致的肺功能不完全可逆的功能障碍。该疾病严重影响患者的生活质量，且治疗过程复杂。近年来，越来越多的医疗实践表明，中西医结合治疗慢阻肺能够取得显著疗效，为慢阻肺患者提供了新的治疗希望。

本文将分条探讨中西医结合治疗慢阻肺的方法和优势。

一、慢阻肺的西医治疗

1. 基础治疗：慢阻肺的基础治疗包括戒烟、避免有害理化因素刺激、避免受凉和急性加重。对于低氧血症的患者，长期家庭氧疗是必要的。

2. 药物治疗：在慢阻肺急性加重期，患者需要使用抗病毒、抗细菌的西药进行治疗。此外， β 受体阻滞剂和胆碱能受体拮抗剂也常用于扩张气道，缓解症状。对于稳定期的患者，可以根据指南分为A、B、C、D组，使用不同的气道扩张药物，必要时使用激素吸入治疗。

3. 其他治疗：慢阻肺患者还需进行肺康复训练，以提高生活质量。对于病情严重的患者，可能需要机械通气或肺移植。

二、慢阻肺的中医治疗

1. 急性发作期的中医治疗：慢阻肺急性发作期，根据症状、舌脉进行辨证论治。风寒袭肺者用三拗汤和止咳散；外寒内饮者用小青龙合剂；痰热壅肺者用清气化痰丸；痰湿阻肺者

用二陈丸。这些中药方剂有助于宣肺散寒、止咳平喘、清肺化痰、降逆平喘和燥湿化痰。

2. 缓解期的中医治疗：慢阻肺缓解期，患者可根据体质和症状进行辨证治疗。肺气虚者用人参养肺丸；肺脾气虚者用六君子丸；肺肾气虚者用人参补肺饮；肺肾气阴两虚者用保元汤合人参补肺汤。这些方剂有助于补肺益气、补肺健脾、补肾益肺和补肺滋肾。

三、中西医结合治疗慢阻肺的优势

1. 提高疗效：中西医结合治疗慢阻肺能够发挥西医和中医各自的优势，提高治疗效果。西药能够快速缓解症状，而中药药物则能够调节身体机能，促进康复。

2. 减少副作用：长期使用西药药物可能

会导致副作用，而中药的辨证治疗能够减少这些副作用，提高患者的耐受性。

3. 个体化治疗：中医个体化一人一方辩证治疗，能够针对患者的具体情况制定个性化的治疗方案，提高治疗的针对性和有效性。

4. 改善生活质量：中西医结合治疗慢阻肺能够显著改善患者的生活质量，减少住院次数和医疗费用。

综上所述，中西医结合治疗慢阻肺是一种有效的治疗方法，能够发挥中西医各自的优势，提高治疗效果，减少副作用，改善患者的生活质量。然而，这些治疗仍需在医生的指导下进行，以确保安全和有效。

(作者单位：河北省康保县忠义乡卫生院)

如何正确理解和解读超声诊断报告

□马聪聪

超声诊断报告是医学检查中常见的一种报告形式，通过超声波的物理特性对人体内部组织和器官进行成像，从而为医生提供诊断依据。

对于患者来说，正确理解和解读超声诊断报告有助于更好地了解自己的健康状况。以下是关于如何正确理解和解读超声诊断报告的几个要点：

1. 基本信息

超声诊断报告通常包含患者的基本信息，如姓名、性别、年龄、检查部位等。这些信息有助于确认报告的准确性和针对性。

2. 检查所见

“检查所见”是报告的核心部分，描述了超声检查中观察到的内部组织和器官的形态、结构、大小、回声等特征。例如，肝脏的形

态是否规则、表面是否光滑、内部结构是否均匀等。

回声强度：高回声通常表示组织或器官的密度较高，如结石、钙化等；等回声表示与周围组织的回声强度相似，如正常的肝脏、肾脏；低回声表示组织或器官的密度较低，如囊肿、血管瘤；无回声则表示组织或器官内为液体，如胆囊、膀胱。

形态和结构：形态和结构异常可能提示存在疾病，如肝脏肿大、肝硬化等。

大小测量值：通过比较正常参考值，可以判断检查部位的大小是否正常，如肾脏的长径、宽径和厚径等。

3. 血流情况

超声诊断报告还会描述组织和器官内的血流情况，包括血流信号的丰富程度、血流速

度等。如果血流信号异常，可能提示存在疾病，如肿瘤、血管狭窄等。

4. 诊断意见

医生根据检查所见会给出初步的诊断意见，可能是正常、异常或可疑异常等。如果超声图像具有鲜明的声像特征和高度的特异性，如胆囊结石，医生可以给出明确的诊断。

对于难以做出肯定性诊断的情况，医生会根据图像特征结合相关资料作出恰当的提示性推断，供临床参考。

5. 建议

如果检查结果异常，报告中通常会给出进一步检查或治疗的建议。

例如，对于显示不清的脏器，建议复查；对于暂时不能明确诊断的情况，建议随访或观察；对于需要进一步明确诊断的情况，如肾

积水，建议进一步检查。

6. 注意事项

专业解读：超声诊断报告具有一定的专业性，如有异常，建议及时咨询医生，获取专业意见。

个体差异：不同的超声检查设备和医生可能会对检查结果有一定的差异，如有疑问，可以咨询其他医生或进行复查。

综合判断：超声诊断报告只是一种辅助诊断手段，需要结合其他检查和临床表现进行综合判断。

通过正确理解和解读超声诊断报告，患者可以更好地了解自己的健康状况，并在医生的指导下进行进一步的治疗和随访。

(作者单位：河北省秦皇岛经济技术开发区医院)

重症肺炎患者的重症监护室护理之道

□马亚芬

肺，作为人体的呼吸器官，不仅负责吸入氧气、排出二氧化碳，还参与免疫反应、造血及新陈代谢等重要功能。然而，当肺部遭受致病微生物侵袭，引发重症肺炎时，患者往往会因呼吸功能衰竭而需要入住ICU(重症监护室)进行监护治疗。以下是重症肺炎患者在ICU中的护理之道，旨在帮助患者更好地康复。

一、病情监测与评估

1. 生命体征监测：ICU护士需密切监测患者的血压、心率、呼吸频率和血氧饱和度等生命体征，确保各项指标处于正常范围，特别是经皮血氧饱和度应维持在95%以上。

2. 病情观察：定期评估患者的咳嗽、咳痰情况，观察是否有新的症状出现，如胸痛、呼

吸困难加重等，并及时记录。对于休克患者，应特别关注其面色、脉压差、四肢循环及尿量等指标。

二、呼吸道管理

1. 保持呼吸道通畅：重症肺炎患者常有大量痰液产生，护士需定期为患者吸痰，保持呼吸道通畅。同时，鼓励患者进行有效咳嗽，促进排痰。对于痰液黏稠不易咳出的患者，可给予雾化吸入以稀释痰液。

2. 氧疗与机械通气：根据患者病情给予适当的吸氧治疗，如鼻导管吸氧、面罩吸氧或机械通气。护士需熟练掌握呼吸机的使用和管理技巧，确保患者的呼吸功能得到有效支持。

三、营养支持

1. 合理饮食：重症肺炎患者由于疾病消耗和食欲不振，往往存在营养不良的情况。因此，应给予高热量、高蛋白、高维生素、易消化的流质或半流质食物，鼓励患者少食多餐。

2. 静脉营养：对于无法进食的患者，可通过静脉补充白蛋白、氨基酸等营养物质，以维持患者的营养需求。

四、环境与休息

1. 舒适环境：为患者提供安静、舒适的居住环境，减少外界刺激。室温控制在18℃~22℃，湿度保持在60%左右，有助于患者呼吸舒适及病情恢复。

2. 卧床休息：重症肺炎患者需卧床休息，减少活动，以降低氧耗，促进病情恢复。护士需协助患者变换体位，预防压疮等并发症的

发生。

五、心理护理与康复指导

1. 心理护理：重症肺炎患者及家属往往因病情严重而产生焦虑、恐惧等负面情绪。护士应耐心倾听患者及家属诉求，给予心理支持和安慰，帮助患者及家属增强治疗的信心。

2. 康复指导：在医护人员的指导下，进行呼吸锻炼，如深呼吸、腹式呼吸等，以改善呼吸功能，提高肺部通气量。

综上所述，重症肺炎患者的ICU护理之道涉及病情监测、呼吸道管理、营养支持、环境与休息以及心理护理与康复指导等多个方面。通过全方位的护理，可以有效促进患者的康复，提高治疗效果。

(作者单位：河北省武安市中医院)