

## 为何产后要做康复治疗

□ 王 晶

在经历了怀孕和分娩之后,新妈妈们的身体通常会处于一种非常虚弱的状态。这种身体和精神上的压力,加上受激素水平的变化,使得她们往往需要一段时间来恢复。而产后康复治疗,就是为了帮助新妈妈们尽快恢复到孕前的身体状态而设计的一种治疗方式。

### 一、恢复身体机能

怀孕和分娩都是对女性身体极大的挑战,它们会对妈妈的骨骼、肌肉、韧带和心脏等器官产生影响。产后康复治疗可以帮助新妈妈们恢复这些被改变的身体部位,使她们的骨骼和肌肉回

到正常的状态。同时,医务人员也会帮助新妈妈们进行适当的锻炼,以增强肌肉的力量和耐力,提高身体的代谢水平。

### 二、调理内分泌

产后女性的内分泌系统经历了巨大的变化,容易引发各种身体不适。而产后修复可以帮助调理内分泌,促进身体健康。你将会感受到更稳定的情绪,更好的睡眠质量,更有活力的生活。

### 三、提高生活质量

产后康复治疗不仅关注新妈妈们的身体健康,也关注她们的生活质量。

在治疗过程中,医务人员会教授新妈妈们如何照顾自己的身体,如何与宝宝建立更好的亲子关系,以及如何处理家庭生活中的各种问题。这些技能可以帮助新妈妈们更好地适应新的生活状态,提高她们的生活质量。

### 四、预防并发症

产后康复治疗的一个重要目标是预防产后并发症的发生。例如,产后的子宫恢复不良、恶露不止、乳腺炎等问题都是可能发生的并发症。通过产后康复治疗,新妈妈们可以有效地避免这些问题的发生,保护自己的身体健康。

总之,产后康复治疗是新妈妈们恢复身体、调整心理状态、提高生活质量以及预防并发症的重要手段。对于新妈妈们来说,接受产后康复治疗是十分必要的。当然,除了接受专业的治疗之外,新妈妈们也需要在日常生活中注意自我保健,保持良好的作息和饮食习惯,以帮助自己更快地恢复到孕前的状态。同时,家人和朋友的支持和理解也是非常重要的,他们的陪伴和支持可以帮助新妈妈们更好地度过这个特殊的时期。

(作者单位:河北省邢台市第三医院)

## 小儿流行性感冒科普小知识

□ 史一萍

流行性感冒,简称流感,是一种由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。它主要通过患者咳嗽或打喷嚏等飞沫传播,一年四季均可发生,但多发生于冬春季节。对于小儿来说,由于其免疫系统尚未完全成熟,更容易受到流感的侵袭。因此,了解小儿流行性感冒的基本知识,做好预防和应对措施,对于保护小儿健康至关重要。

### 一、流行性感冒的症状

流感的症状与普通感冒相似,如发热、咳嗽、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛等。但流感患儿通常发热更严重,可能伴有头

痛、肌肉酸痛等症状。同时,流感还会影响食欲,患儿可能出现腹泻或呕吐等消化道症状。如果孩子出现这些症状,家长应立即就医,以免延误治疗。

### 二、如何预防小儿流行性感冒

1. 接种疫苗:接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一。疫苗可以降低患流感的概率,减轻症状的严重程度,并缩短病程。根据年龄段和疫苗接种政策,及时给孩子接种流感疫苗。

2. 保持良好的卫生习惯:家长应教育孩子注意个人卫生,如勤洗手、勤换衣服、保持室内通风等。这可以有效减

少病毒的传播。

3. 避免人群聚集:减少带小儿去人员密集的地方,尤其是呼吸道疾病高发期,如冬季的商场、游乐场等。避免与感染者接触:避免接触感染者咳嗽、打喷嚏时喷出的飞沫是预防流感传播的重要措施之一。

### 三、如何应对小儿流行性感冒

1. 充分休息:让孩子充分休息,避免过度劳累,有助于康复。

2. 合理饮食:鼓励孩子多喝水,给予清淡易消化的食物,并保持足够营养以增强身体抵抗力。

3. 家庭护理:注意监测孩子的体温、呼吸等生命体征的变化,如有异常及时就医。

4. 合理用药:对于症状较轻的患儿,可不必使用抗生素等药物,一般对症治疗即可。如出现高热、咳嗽等症状,可在医生指导下使用退烧药、止咳药等。但切勿自行给孩子服用大量药物,以免造成不良反应。

总之,小儿流行性感冒虽然是一种常见病,但只要我们了解了它的基本知识,并采取有效的预防和应对措施,就能有效地保护孩子的健康。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

## 脑卒中的预防与家庭护理措施

□ 徐铭真

“我国每年新发脑卒中患者为200万人-250万人,近年发病呈年轻化趋势。”多数研究将18-45岁成人发生的卒中,包括缺血性卒中、出血性卒中等,称之为青年卒中,男性多见,缺血性卒中更常见且呈上升趋势。因此,年轻人也应当关注脑卒中的预防,了解家庭护理措施,以防止这种疾病的发生或减轻其影响。

### 一、预防脑卒中

1. 健康饮食:均衡的饮食对于预防脑卒中至关重要。我们应该摄取足够的蔬菜、水果、全谷类、低脂奶制品以及适量的瘦肉和豆类。此外每人每天的摄

盐量不超过6g,少食或禁食动物内脏。

2. 规律的作息:保持充足的睡眠和规律的作息习惯对于预防脑卒中至关重要。熬夜会导致生物钟被打乱,影响身体的正常代谢和免疫功能,增加患病风险。

3. 适量运动:定期进行有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车等,可以增强心肺功能,改善血液循环,降低血压和血脂,从而减少脑卒中的风险。

4. 控制体重:肥胖是脑卒中中的一大危险因素。保持适当的体重,避免过度饮食和暴饮暴食,有助于预防脑卒中。

5. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会

增加脑卒中的风险。戒烟和限制酒精摄入是预防脑卒中的重要措施。

### 二、家庭护理措施

1. 监控病情:一旦有脑卒中的症状(如突然的眩晕、视觉改变、语言不清、行动困难等),应及时就医并告知医生可能患有脑卒中。

2. 休息与安静:在脑卒中的恢复期,充足的休息和安静的环境对于患者的康复至关重要。尽量避免噪音和干扰,以帮助患者恢复。

3. 健康饮食:家庭成员应协助患者遵循健康的饮食原则,如提供低盐、低脂、高纤维的食物,鼓励患者多吃蔬菜

和水果,限制糖分和脂肪的摄入。

4. 规律作息:帮助患者建立规律的作息习惯,保证充足的睡眠时间。尽量在相同的时间入睡和起床,以维持身体的生物钟稳定。

5. 保持轻松的心态:情绪稳定对脑卒中患者的康复至关重要。家庭成员应帮助患者学会调节情绪,避免过度紧张和焦虑。

总的来说,预防脑卒中需要从日常生活中的多个方面入手,而一旦患上脑卒中,家庭护理也是至关重要的。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

## 心肌梗死患者的健康教育知识

□ 赵秀平

心肌梗死是一种严重的心血管疾病,常常会危及到患者的生命。因此心肌梗死健康教育知识科普对于疾病的预防和治疗非常重要。本文将向您介绍心肌梗死患者的健康教育知识,帮助您更好地了解心肌梗死的预防和治疗。

### 一、了解心肌梗死

心肌梗死是指心脏肌肉因缺血而坏死,通常是由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或闭塞所致。一般症状包括胸痛、胸闷、气短、心悸等,严重时甚至导致猝死。治疗方式包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等,但预防更为重要。

### 二、健康生活方式

1. 饮食调整:心肌梗死患者应该避

免高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖的食物,应该多吃蔬菜、水果、全谷类和高质量的蛋白质。同时,要限制饮酒。

2. 适量运动:适量的有氧运动可以帮助患者改善心血管健康,增强抵抗力,如散步、慢跑、八段锦等,逐渐增加运动量。

3. 控制体重、戒烟:肥胖、吸烟均是心血管疾病的重要危险因素,因此戒烟、减重对于心肌梗死患者非常重要。

### 三、定期检查

有心脏病遗传家族史者,定期进行心脏相关检查可以及时发现病情变化,采取及时治疗。心肌梗死患者应定期复查心电图、心脏超声、血液检查等,监测

病情变化。

### 四、心理调适

心肌梗死会给病患带来极大的心理压力,易产生焦虑、抑郁等情绪。因此,患者应该学会调节情绪,保持乐观的心态,积极面对疾病。同时,家人和朋友的支持和关爱也非常重要。

### 五、急救措施

1. 一般处理:让患者就势平躺,呼叫120等待救治;

2. 经验性服药:服用阿司匹林、硝酸甘油等药物进行缓解;

3. 心肺复苏:如出现意识丧失等情况,及时给予胸外按压;

4. 入院后急救:根据患者情况,进

行心电图、心肌酶学、心脏彩超等基础检查,给予介入治疗、药物溶栓、缓解疼痛等措施。伴有冠状动脉狭窄,可能需要行冠脉支架置入或心导管球囊扩张术,必要时应用强心苷类药物抗心力衰竭治疗。若出现心源性猝死等情况,及时进行心肺复苏。

总之,了解心肌梗死患者的健康教育知识是非常重要的。通过了解其发病原因、急救措施,给予健康的生活方式、定期检查、心理调适等,能够帮助患者更好地预防和治疗心肌梗死,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)