

# 产褥期的心理健康护理方法

□ 刘艳玲

产褥期是女性生殖系统从怀孕到分娩后的恢复期,通常需要大约6-8周的时间。这个阶段对产妇的身体和心理健康都是一个重要的阶段。然而,许多产妇在产褥期可能会经历各种心理变化,如焦虑、抑郁、产后情绪障碍等,这些问题需要得到足够的关注和适当的护理。

## 一、产褥期心理健康问题及其原因

1. 焦虑和抑郁: 产褥期,许多女性可能会感到焦虑和沮丧,这可能是由于身体变化、新角色的适应不良、新生儿如何护理等问题引起的。

2. 产后情绪障碍: 产后情绪障碍是一种严重的心理健康问题,包括产后抑郁症和焦虑症。这可能是由于激素水平的变化、生活压力、家庭环境等因素引起的。

## 二、心理健康护理的方法

1. 建立支持系统: 产妇应与家人和朋友建立良好的关系,他们可以提

供情感支持和实际帮助。此外,产妇应与医生保持密切联系,以便及时获得医疗建议。

2. 保持健康的生活方式: 保持充足的睡眠、健康的饮食和适度的运动有助于维持心理和身体的健康。避免过度劳累和压力,避免饮酒和吸烟。

3. 调整生活方式: 在产褥期,产妇应调整自己的生活方式,适应新的家庭角色。这包括适应母乳喂养、照顾新生儿的方式,并给自己一些时间来适应。

4. 心理咨询: 如果产妇感到自己无法应对产褥期的心理变化,应寻求专业心理咨询。专业的心理咨询师可以帮助产妇处理情绪问题,并提供相应的建议和支持。

5. 自我照顾: 产妇应学会自我照顾的方法,如深呼吸、冥想、放松技巧等,这些方法可以帮助产妇缓解焦虑和压力。

## 三、应对产褥期心理健康问题的策略

1. 理解并接受自己: 产妇应理解自己的情绪变化是正常的,并接受自己在这个

阶段的感受。不要对自己过于苛刻,给自己一些时间和空间来适应新的生活角色。

2. 寻求帮助: 如果产妇感到自己无法应对产褥期的心理变化,应寻求专业帮助。专业的医生或心理咨询师可以提供适当的建议和支持,帮助产妇应对情绪问题。

3. 与家人和朋友交流: 与家人和朋友交流可以帮助产妇缓解情绪压力,获得情感支持和建议。他们可以提供实际的帮助,如照顾新生儿或做家务等。

4. 寻求医疗建议: 如果产妇的症状持续加重或无法缓解,应寻求医生的医疗建议。医生可以评估症状的严重性,并提供适当的医疗干预措施。

总之,产褥期是女性生殖系统恢复的重要阶段,同时也是心理变化的重要时期。产妇应关注自己的心理健康,采取适当的护理方法,并应对可能出现的心理问题。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

# 外科手术后的护理技巧

□ 程巧丽

外科手术后的护理对于患者的恢复至关重要。在手术后,患者需要经历一个康复期,这个过程需要精心和专业的护理。以下是外科手术后的一些关键护理技巧:

1. 监测生命体征: 手术后,患者通常会被送回麻醉恢复室,在这里,护士会密切监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸和血氧饱和度。这些指标的稳定对于患者的恢复至关重要。

2. 伤口护理: 手术后的伤口护理是防止感染和促进愈合的关键。护士需要确保伤口保持干燥,定期更换敷料,并根据医生的指示进行伤口清洗。护士还应密切观察伤口愈合的情况,如是否有红肿、渗液或其他异常现象,并及时通知医生。

3. 疼痛管理: 手术后,患者可能会感到疼痛。护士应根据医生的指示给予适当的止痛药物,并观察患者的疼痛程度以及止痛药物的效果,必要时

调整剂量。

4. 饮食护理: 手术后,患者的饮食应根据医生的建议进行调整。通常,手术后初期建议进食流质食物,之后逐步过渡到半流质和固体食物。护士应指导患者合理饮食,保证营养均衡,以支持身体的恢复。

5. 功能锻炼: 手术后的功能锻炼有助于预防并发症,如肺部感染和深静脉血栓,同时也有助于提高肌肉力量和关节灵活性。护士应根据医生的建议,制定和指导患者进行适当的锻炼。

6. 心理护理: 手术后,患者可能会经历焦虑、恐惧或抑郁等情绪变化。护士应加强与患者的沟通,提供心理支持,帮助患者建立积极的心态,增强治愈的信心。

7. 预防并发症: 手术后,患者可能会面临多种并发症的风险。护士应密切观察患者的病情,采取措施预防并发症的发生,如定期翻身、鼓励患者早期活

动、保持导管通畅等。

8. 健康教育: 护士应向患者提供有关手术后恢复期的信息,包括如何照顾伤口、如何进行功能锻炼、何时复诊等。这些信息有助于患者更好地理解自己的状况,并积极参与恢复过程。

9. 协调医疗团队: 护士在外科护理中扮演着协调者的角色,需要与医生、物理治疗师、营养师和其他医疗团队成员保持良好的沟通和合作,以确保患者获得全面的护理。

10. 出院规划: 在患者准备出院时,护士应制定出院计划,包括后续的门诊治疗、家庭护理指导、药物管理以及何时来医院复诊。出院计划有助于患者在家庭环境中继续顺利恢复。

总之,外科手术后的护理是一项复杂而重要的工作。通过上述护理技巧,护士可以帮助患者安全、快速度度过恢复期,并最终实现全面康复。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

妊娠高血压是一种常见的妊娠期并发症,对孕妇和胎儿的健康都可能造成威胁。为了确保孕妇的身心健康,以下是一些关于妊娠高血压的优质养护经验:

## 一、了解疾病

首先,孕妇需要了解妊娠高血压的相关知识,包括其症状、可能的并发症、治疗方法等。这有助于孕妇更好地认识疾病,做好预防和应对措施。

## 二、合理饮食

1. 饮食均衡: 孕妇应保持均衡的饮食,摄入足够的营养物质,包括蛋白质、维生素、矿物质等。适量摄入富含叶酸的食物,以预防贫血。

2. 控制盐分摄入: 妊娠高血压患者应控制盐分的摄入,以避免水钠潴留,加重高血压症状。尽量避免食用含盐量高的食物,如腌制品、罐头食品等。

3. 适量蛋白质: 孕妇应适量摄入富含蛋白质的食物,如鱼、肉、蛋、奶等,以维持身体正常代谢。

4. 多吃蔬菜水果: 孕妇应多吃蔬菜水果,以摄入丰富的维生素和矿物质,有助于提高免疫力,预防疾病。

## 三、适量运动

孕妇在孕期应适量进行运动,以增强身体抵抗力,促进血液循环,预防妊娠高血压的发生。孕妇可以选择散步、孕期瑜伽等轻松的运动方式,并注意适量逐渐增加运动强度和运动时间。

## 四、保持良好作息

孕妇应保持充足的睡眠时间,避免熬夜,以免影响身体内分泌系统,导致血压升高。

## 五、定期产检

孕妇应定期进行产检,以便医生监测血压变化,及早发现妊娠高血压的征兆。如有异常症状,应及时就医。

## 六、心理调适

妊娠高血压可能会给孕妇带来一定的心理压力,孕妇应学会调节情绪,保持乐观心态。可与家人、朋友交流沟通,缓解心理压力。

## 七、正确使用降压药物

在医生的指导下,部分孕妇可能需要使用降压药物来控制血压。孕妇应遵医嘱正确使用药物,以免影响胎儿健康。

## 八、合理控制体重

孕妇在孕期应合理控制体重增长,避免过度肥胖。体重过重可能会增加妊娠高血压的发病风险。

## 九、避免过度劳累

孕妇应避免过度劳累,避免长时间站立或行走,以免加重身体负担,导致血压升高。

总之,妊娠高血压的优质养护需要孕妇自身、家人、医生共同努力。孕妇应保持健康的生活方式,定期产检,如有异常症状,应及时就医。通过了解疾病、合理饮食、适量运动、保持良好作息、心理调适等措施,有助于预防和改善妊娠高血压的症状。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

# 妊娠高血压的护理要点

□ 沈文媛

# 浅谈口腔溃疡快速恢复的方法

□ 刘 萍

口腔溃疡总不好?别担心,我们三个快速恢复的小妙招来帮助你!口腔溃疡是一种常见的口腔问题,常常让人感到疼痛和不适。虽然大多数情况下口腔溃疡会在一两周内自行痊愈,但有些人的溃疡却总是难以愈合,让人非常苦恼。本文将为你介绍三个快速恢复口腔溃疡的小妙招,让你尽快摆脱口腔溃疡的困扰。

## 妙招一:调整饮食

口腔溃疡的发生与饮食不当有关。因此,调整饮食是恢复口腔溃疡的关键。建议多喝水,多吃清淡易消化的食物,如稀饭、面条、水果等,以减轻口腔黏膜的负担。此外,适当补充维生素B族和维生素C,有助于促进口腔

黏膜的修复。避免食用辛辣、酸甜等刺激性食物,这些食物会加重口腔溃疡的症状。

## 妙招二:保持口腔清洁

口腔清洁对于口腔溃疡的恢复非常重要。每天早晚刷牙,使用软毛牙刷轻轻清洁口腔黏膜,减少口腔细菌的滋生。可以使用一些具有消炎作用的漱口水或牙膏来缓解口腔溃疡的疼痛和不适。

## 妙招三:使用口腔喷雾剂

口腔喷雾剂是一种方便快捷的方法,可以帮助你快速缓解口腔溃疡带来的不适。这些喷雾剂通常含有一些消炎、止痛和促进愈合的成分,如苯扎氯铵等。使用时只需将喷雾

剂喷在口腔溃疡部位,即可迅速缓解疼痛和不适。

除了以上三个小妙招,还有一些预防口腔溃疡的方法值得一试:

1. 保持充足的睡眠和良好的心态,避免过度劳累和精神压力过大。

2. 避免长时间暴露在阳光或紫外线下,以免刺激口腔黏膜。

3. 定期检查牙齿和口腔健康,及时发现和处理口腔问题。

口腔溃疡虽然不是大病,但也会给我们的生活带来诸多不便。通过以上三个小妙招和预防方法,我们可以有效缓解口腔溃疡的症状,促

进口腔黏膜的修复,加速溃疡的愈合。

当然,如果你发现自己的口腔溃疡长期不愈或症状加重,建议及时就医,寻求专业医生的帮助和建议。医生可能会建议你进行一些检查,如血常规、微量元素检测等,以帮助诊断和治疗。

总之,口腔溃疡是一种常见的口腔问题,通过调整饮食、保持口腔清洁和使用口腔喷雾剂等小妙招,我们可以有效缓解症状并加速愈合。同时,保持充足的睡眠和良好的心态,定期检查牙齿和口腔健康,可以让我们更好地预防口腔溃疡的发生。让我们一起关爱自己的口腔健康,享受健康美好的生活!

(作者单位:河北省宁晋县中西医结合医院)

# 神经外科手术后康复计划的关键步骤

□ 董 倩

神经外科手术对于治疗神经系统疾病至关重要,但术后康复同样重要。以下将为您介绍神经外科手术后康复计划中的关键步骤,帮助您更好地照顾患者,促进康复。

## 一、了解康复目标

首先,明确患者的康复目标是关键。康复目标应根据患者的具体情况、手术类型以及预期恢复情况来制定。通常,康复目标包括改善运动功能、感觉功能、认知和情绪等。

## 二、早期活动与锻炼

术后早期,鼓励患者进行适当运动和锻炼,有助于预防肌肉萎缩和关节僵硬。此外,早期活动有助于改善血液循环,促进伤口愈合。

## 三、保持正确的姿势和体位

保持正确的姿势和体位对于神经外科手术后患者的康复至关重要。正确的姿势可以减轻神经痛,防止肌肉萎缩,并有助于恢复正常的步态和运动模式。在患者卧床休息时,应确保床垫舒适,并定期调整姿势,以减轻压力。

## 四、营养与饮食

神经外科手术后,患者的营养状况对康复至关重要。确保患者获得足够的营养,包括蛋白质、维生素和矿物质等,有助于伤口愈合和身体恢复。建议给予高蛋白、低脂肪的食物,并确保水分摄入充足。

## 五、心理康复

神经外科手术可能会对患者的心理产生一定影响,因此心理康复同样重要。应与患者建立良好的沟通关系,倾听他们的感受,并提供必要的心理支持。鼓励患者及其家属了解手术进展和康复过程,以减轻焦虑和压力。

## 六、定期复查与随访

神经外科手术后,定期复查与随访至关重要。医生应根据患者的恢复情况,定期安排复查和随访时间。在随访期间,医生可以评估患者的恢复情况,调整康复计划,并提供必要的支持和帮助。

## 七、家庭与社区的支持

家庭与社区的支持对神经外科手术后患

者的康复同样重要。鼓励患者与家人和朋友保持联系,分享康复过程中的感受和挑战。家人和朋友可以提供情感支持,照顾和帮助完成日常活动。此外,社区可以提供各种资源,如康复中心、志愿者服务等,帮助患者更好地恢复。

神经外科手术后康复计划是促进患者恢复的关键步骤。了解康复目标、早期活动与锻炼、保持正确的姿势和体位、合理营养、心理康复、定期复查与随访以及获得家庭与社区的支持,这些步骤将有助于患者更好地恢复。在实施康复计划时,请务必遵循医生建议,并根据患者具体情况进行调整。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)