

探讨产后营养与健康的关系

□ 袁燕丽 尚金红

在繁忙的生活中，每个新手妈妈都希望产后能尽快恢复到最佳状态，而科学的饮食则是实现这一目标的关键。产后营养与健康的重要性不言而喻，不仅关乎新手妈妈的身体健康，还直接影响着宝宝的生长发育。本文将深入探讨产后营养与健康的关系，以及如何通过科学饮食助力母婴健康。

一、产后营养的重要性

产后营养对于新手妈妈的身体恢复和宝宝的健康成长至关重要。首先，新手妈妈的身体在分娩后需要大量的营养来支持身体的恢复和乳汁的分泌。合理的饮食能够提供足够的能量和营养素，帮助新手妈妈尽快恢复体力。其次，健康的饮食有助于预防产后并发症，如贫血、便秘等。

二、科学饮食原则

- 均衡营养**：饮食应包括五大类食物：谷物、蔬菜水果、蛋白质食品、健康脂肪和优质碳水化合物。各类食物应适量摄入，以满足身体所需的营养素。
- 适量摄入高质量蛋白质**：蛋白质是哺乳和身体恢复的关键。鸡肉、鱼、瘦肉、豆类等食物富含优质蛋白质，应适量摄入。
- 充足的水分摄入**：水分对于乳汁的分泌和身体的代谢至关重要。新手妈妈应保证充足的水分摄入，以保持身体的水分平衡。
- 避免刺激性食物**：产后身体较为敏感，应避免食用过于刺激的食物，如辛辣、过冷过

热等食物，以免影响身体恢复。

三、具体饮食建议

- 早餐**：建议食用燕麦粥或全麦面包搭配鸡蛋和牛奶，提供充足的能量和蛋白质。
- 午餐**：以瘦肉、鱼类、豆腐等蛋白质食品为主，搭配绿叶蔬菜和适量碳水化合物，如米饭或面条。
- 晚餐**：以蔬菜、豆类、瘦肉为主，搭配适量的粗粮和健康脂肪，如坚果或橄榄油。
- 加餐**：可适量食用水果或酸奶等富含维生素和蛋白质的食物，以补充身体所需的营养素。
- 避免过度加工食品和刺激性食物**，保持清淡饮食。

四、特殊情况处理

- 产后贫血**：新手妈妈如出现贫血症状，应适当增加铁、叶酸等营养素的摄入，如多吃红肉、菠菜等食物。若贫血严重，应在医生指导下进行治疗。
 - 便秘**：新手妈妈应增加膳食纤维的摄入，如多吃蔬菜水果，同时保持足够的水分摄入。若便秘严重，可适当使用药物治疗。
- 总之，产后营养与健康密不可分。通过遵循科学饮食原则，合理搭配各类食物，新手妈妈不仅能够尽快恢复身体，还能为宝宝的健康成长提供充足的营养。让我们共同努力，为母婴健康保驾护航！

(作者单位：山东省东平县人民医院)

干眼症的原因及护理方法

□ 文苗苗

随着现代生活节奏的加快，电子产品的普及，越来越多的人开始面临干眼症的困扰。干眼症是一种常见的眼部疾病，其主要症状包括眼睛干涩、疼痛、痒、充血等，严重时甚至会影响视力。本文将介绍干眼症的原因、症状、危害以及如何通过护眼之道滋润眼睛，预防干眼症。

一、干眼症的原因

干眼症的原因多种多样，主要包括以下几点：

- 长时间使用电子产品**：过度使用电子产品会使眼睛长时间暴露在辐射和电子屏幕的蓝光下，导致泪液蒸发过快，从而引发干眼症。
- 睡眠不足**：睡眠不足会导致眼睛得不到充分的休息，使眼睛疲劳，从而影响泪液的正常分泌。
- 环境因素**：室内空气干燥、长时间处在空调环境下、环境污染等都可能

导致眼睛水分蒸发过快，引发干眼症。

二、干眼症的症状和危害

干眼症的主要症状包括眼睛干涩、疼痛、痒、充血等，严重时甚至会影响视力。此外，还可能

三、护眼之道，滋润眼睛

为了预防和缓解干眼症，我们可以采取以下护眼之道：

- 控制使用电子产品的时间**：尽量减少使用电子产品的时长，每隔一段时间休息一下眼睛，看看远处，让眼睛得到充分的休息。
- 保持充足的睡眠**：充足的睡眠可以保证眼睛得到充分的休息，减少眼睛疲劳的发生。

3.保持室内空气湿润：可以使用加湿器等设备来保持室内空气的湿润，减少眼部水分蒸发的速度。

4.调整光线和屏幕亮度：根据环境光线和屏幕亮度调整自己的显示器，以减少对眼睛的刺激。

5.饮食调理：多吃富含维生素A、C、E等的食物，如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、牛奶等，这些食物有助于保护眼睛健康。

6.眼部运动：适当的眼部运动可以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。如转眼球、眼球朝上看等。

总的来说，预防干眼症的关键在于养成良好的生活习惯和保持健康的心态。我们应该注意保持良好的作息

时间，合理饮食，减少使用电子产品的时长，尽量避免长时间处在干燥、污染的环境中。只要我们用心呵护自己的眼睛，就能远离干眼症的困扰，拥有一双明亮的眼睛。

(作者单位：四川省眉山市中医医院)

心脏骤停的常见原因浅析

□ 王伟

在我们日常生活周围，心脏骤停的情况并不罕见。本文将讨论心脏骤停的常见原因，以便我们更好地理解

一、心肌梗死

心肌梗死是心脏骤停的主要原因之一。心肌梗死是一种疾病，导致心肌肥厚、硬化或损伤，使得心脏无法正常收缩和舒张。最常见的类型是肥厚型心肌病和扩张型心肌病。这些疾病可能导致心脏骤停，特别是在运动、情绪激动或疲劳等情况下。

二、心律失常

心律失常是指心脏的节律、频率、传导等方面出现问题。其中，室性心动过速、心室颤动等恶性心律失常可能导致心脏骤停。心律失常的原因可能包括遗传、药物副作用、电解质失衡、心肌缺血等。

三、冠状动脉疾病

冠状动脉是供应心脏的血管，负责

输送氧气和营养物质。在冠状动脉疾病(如冠心病)的情况下，血管可能变得狭窄，导致心肌缺血，进而可能导致心脏骤停。这种情况通常在情绪激动、剧烈运动或过度疲劳等情况下发生。

四、药物副作用

许多药物可能对心脏产生副作用，导致心脏骤停。例如，某些抗心律失常药物、非处方药、处方药(如 β 受体阻滞剂)等都可能引发心脏骤停。因此，在使用药物前，应咨询医生并告知医生任何可能的健康问题。

五、其他原因

除了上述常见原因外，心脏骤停还可能由其他因素引起，如电解质失衡(如低钾血症)、代谢性疾病(如甲状腺功能问题)、创伤(如心肌梗死)、炎症(如心肌炎)等。这些原因可能单独或联合导致心脏骤停。

预防心脏骤停的重要性不言而喻。

首先，了解可能的原因可以帮助我们识别潜在的风险因素，并采取相应的预防措施。其次，定期进行健康检查以及早发现潜在的健康问题，如心律失常、冠状动脉疾病等。此外，保持健康的生活方式，如定期锻炼、合理饮食、控制体重和压力等，也有助于降低心脏骤停的风险。

在面临可能导致心脏骤停的风险时，了解急救技能和知识至关重要。家庭成员和周围的人应该学习心肺复苏术(CPR)，以便在紧急情况下能够提供必要的支持。同时，关注老年人的健康问题，因为他们的心脏更容易受到影响。一旦发现患者出现呼吸急促、胸闷等症状，应及时就医。

总之，了解心脏骤停的常见原因对于预防和应对这种威胁生命的状况至关重要。通过识别并预防这些风险因素，我们能够更好地保护我们的心脏健康，延长生命的美好时光。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)

直肠癌术前护理要点

□ 王婷婷

直肠癌与饮食习惯、遗传因素等相关，其治疗的主要手段是行根治性切除，而在手术前，还需要做好相关的护理措施，方能更好地提高手术的成功率，让患者早日恢复身体健康，提高其生活质量。以下通过科普直肠癌手术前的护理要点，旨在能让患者早日恢复身体健康。

1.心理护理。在术前，患者可能会感到焦虑、恐惧或不安。为了减轻患者的心理压力，护理人员应积极与患者沟通，解释手术的必要性、手术过程以及可能出现的并发症，使患者有心理准备。同时，鼓励患者表达自己的感受和问题，尽可能地解决他们的疑虑，帮助病人以最佳的心理状态接受手术治疗。

2.术前准备。术前准备包括对患者身体状况的全面评估，包括心、肺、肝、肾功能以及血糖水平等。根据医生建议，进行必要的纠正，如输血、补充白蛋白等。此外，还需进行全面的清洁，如洗澡、更衣等，以减少术后感染的风险。

3.饮食护理。术前一周，患者应避免高脂、高纤维、辛辣及难以消化的食物。推荐食用高蛋白、高热量、高维生素且易于消化的食物。对于有排便问题的患者，应额外补充液体以防止脱水。

4.术前用药。根据医生建议，可能需要使用一些药物来帮助患者睡眠、减轻焦虑或预防感染。护理人员应确保患者正确使用这些药物，并及时解决可能出现的问题。

5.肠道准备。肠道准备是直肠癌手术前的重要步骤，旨在清除肠道内的废物和细菌，以减少术后感染的风险。通常采用的方法包括口服抗生素、灌肠等，护理人员应指导患者正确进行肠道准备，确保肠道清洁，确保手术能顺利进行。

6.加强营养，纠正贫血，增强机体的抵抗力。尽量给予高蛋白、高热量、高维生素、容易消化的少渣饮食，以增加患者对手术的耐受力。

7.术后初期宜采取少量多餐的方式渐进式饮食。摄取高热量、高蛋白及低渣的食物避免摄取产气性、刺激性的食物，方能让患者能早日恢复。

8.术后护理。术后护理包括对患者的全面观察和护理，如监测生命体征、观察手术切口、确保引流管的通畅等。护理人员应定期检查患者的疼痛情况及时处理疼痛问题。此外，还需指导患者进行适当的活动和锻炼，以促进身体的恢复。

以上即为直肠癌术前护理要点，护理措施需结合患者的实际情况进行针对性制定，以促进患者的康复，使其早日恢复正常生活，并提高生活质量。

(作者单位：辽宁省大连市友谊医院)

压疮的预防与治疗方法

□ 马会灵

在日常生活中，我们常常会看到一些身体虚弱或长期卧床的病人身上出现一些皮肤问题。这些皮肤问题往往伴随着疼痛、发红、水肿，甚至出现溃瘍和坏死，这就是我们常说的压疮。那么，压疮究竟是什么？我们又该如何预防和治理它呢？本文将为你揭开压疮的神秘面纱，全面了解其预防与治疗。

一、压疮的定义和成因

压疮，也被称为压力性溃瘍或褥疮，是由于身体局部组织长时间受压，导致血液循环障碍，营养缺乏，进而引起组织损伤。常见于长期卧床、行动不便的病人，如瘫痪、昏迷、手术后等。压疮的成因主要包括压力、摩擦力和剪切力等。

二、压疮的预防

- 定时翻身**：这是预防压疮最基本的方法，每隔一段时间(通常每2-3小时)为病人翻身一次，改变受压部位的位置。
- 减压设备**：使用减压垫、气垫床等设备可以有效地减轻局部压力。
- 保持皮肤清洁**：定期清洁皮肤，避免汗液、尿液等排泄物的堆积，从而减少细菌滋生的可能性。
- 饮食调整**：提供营养丰富的饮食，保证身体所需的营养素，有助于增强抵抗力，预防压疮。

三、压疮的治疗

- 消毒杀菌**：对于初期和轻度的压疮，可

以使用碘伏、双氧水等消毒液进行杀菌消毒，以预防感染。

2.湿润伤口：在伤口表面涂抹烧伤膏或芦荟胶等湿润伤口的药物，有助于促进伤口愈合。

3.局部减压：对于严重的压疮，可能需要使用特制的减压垫或气垫床进行局部减压，以减轻伤口的压力。

4.手术治疗：对于深部组织受损的压疮，可能需要手术清创，并植入适当的引流管或敷料以减轻压力。

5.心理支持：病人和家属常因压疮而感到焦虑和无助。因此，提供心理支持，帮助病人保持积极的心态，也是治疗压疮的重要组成部分。

四、结语

总的来说，全面了解和正确处理压疮需要医护人员、病人及其家属的共同努力。通过正确的预防措施和及时的治疗，我们可以有效地减少压疮的发生和恶化。同时，我们也要认识到，压疮的预防和治疗是一个持续的过程，需要定期检查和

维护。最后，我们要强调的是，压疮并不是无法克服的难题。只要我们充分了解其成因和治疗方法，采取正确的预防措施，并进行及时有效的治疗，我们就能够有效地控制压疮的发展，使病人早日康复。让我们一起揭开压疮的神秘面纱，为每一个需要我们的人提供帮助和支持。

(作者单位：河北省平乡县人民医院)