

# 产后母婴护理和母乳喂养的注意事项

□卜亚男

产后恢复期是母亲身体的重要时期,需要注意许多事项以确保身体和精神的健康。同时,母乳喂养对母婴的健康有重要影响,因此需要掌握正确的母乳喂养技巧。以下是关于产后母婴护理和母乳喂养的一些注意事项:

## 一、产后恢复期的健康指导

- 产后休息:**新妈妈在分娩后需要充分休息,以利于身体恢复。保证每天至少8小时的睡眠,适当休息,避免过度劳累。
- 饮食调整:**产后饮食应以高蛋白、高热量、高维生素、易消化为原则。多吃瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆制品等富含优质蛋白质的食物,同时摄入足够的蔬菜和水果,保持饮食均衡。
- 产后运动:**在医生指导下,新妈妈可以

在产后适当的时机开始进行恢复性运动,如散步、瑜伽等。避免剧烈运动,以免影响身体恢复。

4.预防感染:产后要注意会阴部清洁,避免产道感染。同时,保持室内空气流通,避免感冒。

## 二、母乳喂养的技巧与建议

- 早接触、早吮乳:**新生儿出生后,应尽快与母亲进行皮肤接触,并在半小时内开始吮乳,以刺激乳汁分泌。
- 正确的哺乳姿势:**选择一个舒适的哺乳姿势,有利于乳汁流畅,同时也能让宝宝更好地含住乳头。
- 掌握哺乳时间:**新生儿每天需要喂

养8-12次,每次喂养时长为15-20分钟。夜间喂养次数相对较少,但不要长时间中断喂养。

4.乳汁分泌:保证充足的乳汁分泌,需要新妈妈保持良好的情绪,充足的休息和合理的饮食。如有乳汁不足的情况,可以在医生指导下进行追奶。

## 三、产后母婴护理的细节

- 观察宝宝:**注意观察宝宝的精神状态、面色、呼吸等,确保宝宝的健康。
- 护理新生儿:**保持新生儿皮肤清洁,定期洗澡,注意脐带护理,预防新生儿黄疸等疾病。
- 关注新妈妈:**观察新妈妈的乳汁分泌、子宫复旧、会阴伤口恢复等情况,如有异常,

及时就诊。

## 四、心理和情感支持的重要性

- 家庭支持:**家人要给予新妈妈足够的关心和支持,帮助她们度过产后的困难时期。
  - 社会支持:**新妈妈可以参加产后康复课程、妈妈群体等活动,获得育儿经验和情感支持。
  - 心理调适:**新妈妈在产后可能会出现情绪波动,家人和医护人员要关注新妈妈的心理健康,必要时给予专业心理辅导。
- 总之,产后母婴护理和母乳喂养是一个重要而细致的过程,需要新妈妈和家人的共同努力。遵循医生和护士的建议,关注母婴健康,为新生命创造一个美好的开始。

(作者单位:河北省隆化县中医医院)

# 肩袖损伤的常见症状和体征

□曹莹

肩袖损伤是一种常见的运动损伤,常常发生在肩关节周围。肩袖是由四块肌肉的肌腱组成的,这些肌腱在肩关节周围形成一个“袖子”,帮助我们进行上举、外展等动作。如果这些肌腱受伤,就会导致肩袖损伤。

## 一、常见症状

- 疼痛:**疼痛是肩袖损伤最常见的症状之一。疼痛通常在受伤部位附近,特别是在肩关节上方和外侧。疼痛可能非常剧烈,尤其是在活动时或夜间。
- 肿胀:**肩袖损伤可能会导致肿胀,尤其是在受伤后的几天内。肿胀通常会随着时间的推移而消退,但有时会持续很长时间。
- 活动受限:**由于疼痛和肿胀,肩袖损伤

可能会导致活动受限。患者可能会发现他们无法将手臂上举或外展,尤其是在疼痛最严重的时候。

4.肌肉无力:肩袖损伤可能会导致肌肉无力。随着时间的推移,受伤的肌腱可能会失去其功能并变得虚弱。

5.压痛:在肩关节上方和外侧的特定部位进行按压时,可能会引起疼痛。这可能是肩袖损伤的一个迹象。

## 二、常见体征

- 肩峰下肿胀:**肿胀是肩袖损伤的一个常见体征。这通常是由于肌腱周围的液体聚集引起的。
- 弹性固定:**当医生试图将手臂上举或

外展时,患者可能会感到受伤的肩袖变得弹性固定,无法移动。这可能是由于肌腱损伤或撕裂引起的。

3.摩擦音:在肩关节周围,医生可能会听到一种摩擦音,这通常是由于肩袖肌腱之间的摩擦引起的。这种摩擦音是肩袖损伤的另一个迹象。

4.肌肉萎缩:如果肩袖损伤持续时间较长且未得到治疗,患者可能会注意到肩膀周围肌肉的萎缩。这是因为肌肉失去了使用,从而导致肌肉缩小。

5.活动范围减小:由于疼痛和肌肉无力,患者可能会注意到他们的活动范围减小。这可能包括手臂的外展和内收,尤其是在肩关节上方和外侧区域。

## 三、如何诊断肩袖损伤

一旦怀疑有肩袖损伤,医生通常会进行一系列检查来确诊。这些检查包括触诊、X光、MRI等。触诊用于检查疼痛、肿胀和活动受限的部位,以及是否存在特定的压痛点。X光可以帮助排除其他潜在的骨折或脱位。MRI则可以更详细地查看肌腱的损伤程度。

总的来说,肩袖损伤是一种常见的运动损伤,通常会导致疼痛、肿胀、活动受限等症状。如果出现这些症状,应尽快就医,以便得到正确的诊断和治疗。通过适当的康复计划,大多数肩袖损伤都可以得到妥善处理,并帮助患者恢复到正常的活动水平。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 尿酸升高的原因、影响及应对策略

□崔琛

在我们的日常生活中,体检是一项必不可少的重要环节。它不仅帮助我们及时发现身体的潜在问题,还能为我们提供健康生活的方向。然而,有时我们会发现,体检报告中会出现一项令人担忧的数据——尿酸升高。那么,面对这种情况,我们应该如何应对呢?本文将为您详细解析尿酸升高的原因、影响及应对策略。

## 一、认识尿酸

尿酸是人体内嘌呤代谢的产物。正常情况下,人体内尿酸的产生和排泄保持平衡,使得尿酸水平处于稳定状态。然而,当尿酸产生过多或排泄不畅时,就会导致尿酸升高。常见的原因包括:饮食不当、代谢异常、肾脏疾病等。

## 二、尿酸升高可能带来的问题

- 高尿酸血症:**这是尿酸升高的最常见表现,但通常不会有明显症状。
- 痛风:**当尿酸结晶沉积在关节

处,可引起痛风发作,表现为关节红肿、疼痛。

3.肾脏问题:长期高尿酸可能导致肾结石、肾功能损害等问题。

4.心血管疾病:研究表明,高尿酸可能与心血管疾病有关。

## 三、体检发现尿酸升高,我们该怎么办?

- 调整生活方式:**
  - 饮食调整:**减少高嘌呤食物(如动物内脏、海鲜、肉类)的摄入;增加水果、蔬菜的摄入,以保持营养均衡。
  - 适量饮水:**保持充足的水分摄入,有助于尿酸的排泄。
  - 适度运动:**适度的运动有助于提高身体代谢,促进尿酸的排泄。
  - 控制体重:**肥胖和超重可能导致肾脏排泄负担加重,进而影响尿酸代谢。
- 定期复查:**一般建议每半年至一年进行一次尿酸检查,观察尿酸水平的波动情况。

3.药物治疗:在医生的指导下,部分患者可能需要使用降尿酸药物。

4.避免过度劳累和精神紧张:这两者都可能影响肾脏的排泄功能,进而影响尿酸水平。

5.定期体检:除了关注尿酸水平外,定期体检还可以发现其他潜在的健康问题,如高血压、高血糖等代谢异常,以及肾脏、心血管等器官的病变。

6.自我监测:学会观察痛风发作的先兆,如关节红肿、疼痛等,以便及时就医。

7.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒均可影响尿酸代谢,应积极戒烟限酒。

总结来说,体检中的尿酸升高虽然看似小事,但背后可能隐藏着诸多健康隐患。因此,我们应重视这一指标的变化,积极调整生活方式,并在必要时寻求医生的帮助。通过调整饮食、增加运动、控制体重等一系列措施,我们可以有效改善尿酸水平,维护身体健康。

(作者单位:河北省文安县医院)

# 胆囊结石的预防和应对方法

□郭磊

胆囊结石,这个在生活中常见却常被忽视的疾病,实际上对健康的影响不可小觑。这篇文章将带你深入了解胆囊结石的基本知识,并分享应对这一疾病的有效策略。

## 一、认识胆囊结石

胆囊结石是一种常见病,主要是由于胆汁的成分异常,形成石头样沉积物。这种疾病在成年人中较为常见,且女性患病率高于男性。胆囊结石的症状可能因结石的位置和大小而异,常见的症状包括腹部不适、消化不良和黄疸等。然而,许多胆囊结石患者可能没有明显症状,这使得早期发现变得困难。

## 二、胆囊结石的形成原因

- 饮食因素:**饮食中过多的油腻、高胆固醇食物是形成胆囊结石的主要因素之一。
- 胆汁分泌异常:**胆汁分泌不足或过多都可能导致胆囊结石的形成。
- 遗传因素:**家族史是胆囊结石发

病的危险因素之一,有家族史的人群患病风险更高。

## 三、如何预防胆囊结石

- 健康饮食:**饮食应清淡,避免过度油腻和高胆固醇食物。
- 定期锻炼:**适当的运动有助于维持胆汁的正常分泌和排出。
- 控制体重:**肥胖者患胆囊结石的风险较高,应保持健康的体重。
- 定期体检:**定期进行胆道超声检查,有助于早期发现胆囊结石。

## 四、应对胆囊结石的方法

- 药物治疗:**对于症状较轻的患者,医生可能会开具利胆药物以改善症状。
- 外科手术:**对于较大的胆囊结石或症状严重的患者,可能需要接受外科手术以去除结石或胆囊切除。
- 改变生活习惯:**通过改变不良的生活习惯,如戒烟、限制饮酒、保持良好的作息時間等,有助于预防胆囊结石的发生。
- 心理调适:**面对疾病,保持乐观的

心态至关重要。良好的心态有助于身体的康复。

## 五、其他注意事项

- 饮食调整:**避免暴饮暴食,避免过度饥饿,以免影响胆汁的正常分泌。同时,适当食用富含纤维的食物,有助于胆汁的正常循环。
- 避免过度劳累:**过度劳累可能影响身体的免疫功能,增加患病风险。因此,应合理安排工作和生活,保证充足的休息时间。
- 定期复查:**在疾病恢复期,应遵医嘱定期进行复查,以便医生了解治疗效果,及时调整治疗方案。

## 结语

胆囊结石虽然是一种常见病,但通过了解其形成原因和预防方法,我们可以有效降低患病风险。一旦患病,积极应对并遵循医生的建议,是恢复健康的关键。保持良好的生活方式、定期检查并及时就医,让我们共同对抗胆囊结石这一常见疾病。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 肝胆疾病的识别与治疗方法

□崔金涛

肝胆疾病是常见的内科疾病,包括肝炎、肝硬化、胆囊炎等。这些疾病对人体的健康影响很大,如果得不到及时的治疗,可能会引发严重的并发症,甚至危及生命。因此,了解肝胆疾病的早期识别与治疗非常重要。

## 一、肝胆疾病的早期识别

- 观察症状:**肝胆疾病通常会有一些共同的症状,如食欲不振、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等。如果出现这些症状,应该及时就医。
- 观察身体状况:**肝胆疾病患者可能会出现面色发黄、皮肤瘙痒、肝区疼痛等症状。如果出现这些症状,应该及时就医。
- 定期体检:**定期进行肝胆检查,以及早发现肝胆疾病。如果发现身体状况异常,应及时就医。

## 二、肝胆疾病的治疗方法

- 药物治疗:**药物治疗是肝胆疾病常见的方法之一。根据不同的病因,医生会开具相应的药物进行治疗。在治疗过程中,患者应该遵循医生的指导,按时按量服用药物。
- 手术治疗:**对于一些严重的肝胆疾病,如肝癌、胆管癌等,可能需要手术治疗。手术治疗可以切除病变部位,减少并发症的发生。但是手术风险较大,需要患者慎重考虑。
- 饮食调理:**饮食调理是肝胆疾病辅助治疗方法之一。患者应该注意饮食卫生,避免油腻、辛辣、刺激性食物,多食用清淡、易消化的食物,有助于病情的恢复。
- 心理调节:**肝胆疾病可能会给患者带来较大的心理压力,影响治疗效果。因此,患者应该保持乐观的心态,积极面对疾病,配合医生的治疗。

## 三、如何预防肝胆疾病

- 定期进行体检:**定期体检以及早发现肝胆疾病,及早进行治疗。建议每年进行一次肝胆检查,特别是对于有家族史的人群更应重视。
- 保持良好的生活习惯:**保持健康的生活习惯,如戒烟酒、避免熬夜、合理饮食、适当运动等,有助于提高身体免疫力,减少肝胆疾病的发生。
- 避免滥用药物:**滥用药物可能会对肝脏造成损伤,增加肝胆疾病的风险。因此,应该遵循医生的建议,合理使用药物。
- 关注身体状况:**如果出现身体不适,应及时就医。同时,家人和朋友也应该关注患者的身体状况,及早发现肝胆疾病的早期症状。

总之,肝胆疾病的早期识别与治疗非常重要。通过了解症状、定期检查、遵循医生的治疗方法、保持良好的生活习惯和心理状态,可以有效地预防和缓解肝胆疾病。如果怀疑自己患有肝胆疾病,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

作者单位:河北省张家口市第一医院(西区院)