

## 顺产和剖宫产的产后护理方法

□ 张晓燕

在生育的过程中，顺产和剖宫产是两种常见的分娩方式，它们各有优缺点，需要根据产妇和胎儿的具体情况来决定。本文将为您介绍顺产和剖宫产的特点，并为您提供产后护理指南，帮助您更好地应对产后恢复期。

### 一、顺产

顺产是一种自然的分娩方式，通过产道的自然扩张来帮助胎儿娩出。优点包括：

1. 产妇恢复快，住院时间短；
2. 对胎儿来说，顺产的环境更接近于在母体内的环境，有利于胎儿的生长发育；
3. 顺产对产道的损伤较小，并发症少。

### 二、剖宫产

剖宫产是一种通过手术切开孕妇的腹部

和子宫来分娩胎儿的分娩方式。

优点包括：

1. 避免分娩过程中的疼痛和风险；
2. 手术时间短，生产效率高；
3. 适用于不能通过阴道分娩的胎儿，如巨大儿、胎位异常等情况。

然而，剖宫产也存在一些缺点：

1. 手术创伤较大，恢复时间较长；
2. 并发症风险较高，如出血、感染等；
3. 对母体和胎儿都有一定的影响，如恢复期较长等。

### 三、产后护理指南

1. 饮食调养：产妇应以清淡、易消化的食物为主，多摄取富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，以促进身体恢复和乳汁分泌。

2. 休息与活动：产妇应保证充足的睡眠，适当进行活动，以促进血液循环和身体恢复。但要注意避免剧烈运动和过度劳累。

3. 乳房护理：产妇应保持乳房清洁，正确哺乳，及时排空乳房，以防乳腺炎等乳房并发症的发生。

4. 产后检查：产妇应在产后42天左右到院进行产后检查，以了解身体的恢复情况。

5. 心理调适：产妇在产后容易产生焦虑、抑郁等情绪问题，应积极寻求家人和朋友的支持，及时进行心理调适。

6. 避孕：产妇在产后恢复月经前已有可能怀孕，应做好避孕措施。若选择放置宫内节育器，应在产后3个月回院复查并咨询医生意见。

7. 产后性生活：产妇应根据自身恢复情况，在医生的指导下逐步恢复性生活。

8. 健康生活方式：产妇应保持良好的生活习惯，如不抽烟、不喝酒、不熬夜等，以促进身体的恢复。

9. 母乳喂养：母乳喂养对母婴都有好处。若因各种原因无法进行母乳喂养，产妇应向医生咨询替代方案。

总之，顺产和剖宫产各有优缺点，应根据产妇和胎儿的具体情况来决定分娩方式。在产后护理方面，产妇应注重饮食、休息、乳房护理、产后检查等方面，以促进身体的恢复和宝宝的健康成长。

(作者单位：涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

## 咳嗽日常预防的三个注意事项

□ 赵红霞

咳嗽，是日常生活中常见的病症，尤其是在季节变化之时，它常常如影随形。很多人对于咳嗽的理解和重视程度都不够，然而，真正理解并有效预防咳嗽，对身体健康的保护是非常重要的。这篇文章将向您介绍防重于治的理念，阐述日常预防咳嗽需要注意的三个关键事项。

第一，保持良好的生活习惯。良好的生活习惯是预防咳嗽的基础，也是保持身体健康的关键。首先，要保持充足的睡眠，避免熬夜，因为熬夜会导致身体抵抗力下降，容易引发咳嗽。其次，要注意饮食，避免吃辛辣、油腻的食物，多吃蔬菜水果，保持饮食均衡。再

者，要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免病从口入。

第二，保持室内空气流通和湿度适宜。室内空气不流通，空气干燥，都可能引发咳嗽。因此，保持室内空气流通，湿度适宜，对预防咳嗽非常重要。你可以使用加湿器或者在室内放置水盆来增加湿度。同时，定期开窗通风，让新鲜空气进入室内也是必要的。

第三，加强锻炼，增强抵抗力。适当的锻炼可以增强身体抵抗力，减少咳嗽的发生。你可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。在锻炼过程中，要注意适度，避

免过度疲劳。此外，保持良好的精神状态也对预防咳嗽有重要作用。

在实施这些预防措施的过程中，我们还需要注意一些细节问题。首先，对于一些已知的过敏原如花粉、宠物毛发等要尽量避免接触。其次，避免过度疲劳和精神压力，这些都会影响身体的抵抗力。最后，如果咳嗽持续不断或者症状加重，一定要及时就医，避免病情恶化。

总结来说，防重于治的理念在预防咳嗽中至关重要。保持良好的生活习惯、保持室内空气流通和湿度适宜、加强锻炼增强抵抗力是预防咳嗽的关键。通过这些措施，我们

可以有效减少咳嗽的发生，保护我们的身体健康。然而，我们也要认识到咳嗽的严重性。咳嗽本身可能只是一种轻微的症状，但如果忽视它，它可能会发展成更严重的疾病。因此，当我们遇到咳嗽时，一定要采取有效的预防措施，并及时就医。

让我们一起行动起来，从生活的点滴做起，做好预防工作。保持良好的生活习惯、保持室内空气的湿度和流通、坚持适当的锻炼和增强自身的抵抗力，这些都能帮助我们有效预防咳嗽。让我们为自己和家人的健康负责，用实际行动去维护我们的身体健康和幸福。

(作者单位：唐山市妇幼保健院)

## 肿瘤标志物高的原因及处理方法

□ 李屏 许敏

理想的肿瘤标志物应具有高的敏感性和高的特异性，能够通过肿瘤标志物鉴别出良性、恶性肿瘤。那么，一旦检测出肿瘤标志物高就是几乎确诊为癌症了吗？下述将做出简要科普。

### 一、常见的肿瘤标志物有哪些

1. 癌胚抗原(CEA)，是比较广谱的肿瘤标志物，升高常见于肺癌、肠癌、胃肠道肿瘤及妇科肿瘤。
2. 甲胎蛋白(AFP)，升高常见于肝癌。
3. CA19-9，胃肠道相关肿瘤标志物，升高常见于胰腺癌、胆囊癌、结肠癌和胃癌。
4. CA12-5，升高常见于卵巢上皮样肿瘤。
5. CA15-3，升高常见于乳腺癌。
6. CA72-4，升高常见于胃肠道癌症，对胃癌、卵巢粘液性囊腺癌和非小细胞肺癌敏感性较高。

### 二、肿瘤标志物高的原因

肿瘤标志物升高是一种异常的情况，临床上发生此种情况的原因有肿瘤病变、非肿瘤病变，建议患者引起重视，尽快遵医嘱进行处理。

1. 非肿瘤病变：例如良性的病变，炎症性的病变或者良性的肿瘤等，也可能导致肿瘤标志物升高。但是此种指标的升高一般升高

的幅度不高，并且大多数情况下，肿瘤标志物增高是维持在相对平稳的水平，不会出现标志物的持续升高。

2. 肿瘤病变：首先是检测者体内患有恶性肿瘤，导致标志物升高，例如患有乳腺癌的患者会出现肿瘤标志物CA15-3明显增高，有的还会出现癌胚抗原增高。胰腺癌的患者会出现肿瘤标志物糖类抗原19-9明显升高，或者糖类抗原724升高，胃癌的肿瘤患者会出现癌胚抗原、糖类抗原125、糖类抗原724等肿瘤标志物的明显升高。通过这些肿瘤标志物升高，可以用于临床辅助诊断上述恶性肿瘤，也可以及早地发现恶性肿瘤，及时给予处理。

### 三、肿瘤标志物在临床上如何使用

1. 肿瘤的筛查。由于不同的肿瘤标志物，可以提示不同肿瘤的发生，比如原发性肝癌的时候，血清甲胎蛋白AFP升高，阳性率为百分之67.8%-74.4%，而前列腺癌时，60%-90%的患者血清前列腺特异性抗体抗原，PSA水平明显升高。

2. 肿瘤治疗的疗效和复发的监测。肿瘤可有一种或多种肿瘤标志物，在肿瘤瘤体被切除和放化疗上面，绝大部分肿瘤细胞后，这些肿瘤的药物在血清中含量明显下降。若肿

瘤复发或转移，这些肿瘤标注的含量有再次升高，因此检测患者的肿瘤标志物水平，可以提示患者治疗的疗效和复发的检测。

3. 判断病情预后。如果患者手术切除原发肿瘤后，检查结果发现患者体内仍有较高水平的肿瘤标志物升高，提示患者存在远处转移灶。这种情况患者的预后相对较差，可能还需要进行全身化疗，局部放疗来进一步治疗，从而提高患者的生活质量，延长患者的生存期。

### 四、如果体检发现肿瘤标志物高怎么办？

1. 肿瘤标志物高不一定有事，因为大部分肿瘤标志物特异性不强，不能单独依靠其来诊断肿瘤。其数值可能受到不良生活习惯等影响而升高，一些良性疾病也会造成肿瘤标志物升高，比如慢性炎症、结肠炎等。所以出现肿瘤标志物高不一定有事，不必过于恐慌。日常体检若发现肿瘤标志物轻度升高，建议三个月后复查，如若存在持续性、进行性增高趋势，需要实施影像学，比如胸部正侧位片、CT、B超等，高度怀疑肿瘤的需要继续使用PET/CT检查，而肿瘤最终确诊需要病理学检查。

2. 对于本身已经是确诊的癌症患者来说，肿瘤标志物出现比原来水平高的情况，说

明病情可能出现了进展，应该重视，及时就诊，有利于控制疾病进展，提高治愈率。

虽然肿瘤标志物是由恶性肿瘤细胞或由恶性肿瘤细胞异常产生的物质，但它们的升高也可能与良性疾病、正常生理表现或炎症反应有关。

例如，血清癌胚抗原(CEA)的升高在结肠癌、直肠癌、肺癌、胰腺癌等癌症中较为常见，但轻度升高也可能出现在胰腺炎、结肠息肉、肠梗阻和溃疡性结肠炎等良性消化道疾病中。同样，甲胎蛋白(AFP)的升高不仅与肝癌、恶性畸胎瘤、胃癌、卵巢癌等癌症相关，也可能在急性肝炎、肝硬化等良性肝病以及怀孕期间出现。

因此，当发现肿瘤标志物升高时，并不能直接断定就是癌症。正确的做法是及时到正规医院进行进一步的检查，如CT扫描或核磁共振检查等，以综合判断是否存在癌症。同时，个人的生活习惯、家族病史等因素也应纳入考虑。

总的来说，肿瘤标志物高并不能等同于癌症，而是需要结合其他检查手段和临床症状进行综合评估。对于肿瘤标志物升高的个体，应及早进行进一步检查，以便早期发现并采取相应的治疗措施。

(作者单位：广西中医药大学第一附属医院)

## 胆囊结石的应对方法与预防措施

□ 郭磊

引言：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

1. 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。

2. 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。

3. 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

1. 健康饮食：饮食应清淡，避免过度油腻和高胆固醇食物。
2. 定期锻炼：适当的运动有助于维持胆汁的正常分泌和排出。
3. 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。
4. 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

1. 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。

2. 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。

3. 改变生活习惯：通过改变不良的生活习惯，如戒烟、限制饮酒、保持良好的作息等，有助于预防胆囊结石的发生。

4. 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

1. 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。

2. 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。

3. 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。

总结：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。保持健康的生活方式、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：固安县人民医院)